WYCHOWANIE FIZYCZNE

MIESIĘCZNIK POŚWIĘCONY SPRAWOM KULTURY FIZYCZNEJ

12

1 9 4 9

TREŚĆ:

PRENUMERATA: roczna 1 000 zł; półroczna 500 zł; cena pojedyncz. n-ru 100 zł; dla członków Koła Absolw. AWF i studentów uczelni WF roczna 800 zł; półroczna 400 zł; cena pojedyncz. numeru 100 zł.

KONTO PKO Nr I-8000 z zaznaczeniem: Prenumerata miesięcznika Wychowanie Fizyczne.

Nr 228 — Z.G.P.W. — Warszawa 1. B-102289

WYCHOWANIE FIZYCZNE

MIESIĘCZNIK
POŚWIĘCONY
SPRAWOM
KULTURY
FIZYCZNEJ

GRUDZIEŃ
1949

ROK III (XXIII) NR 12

GŁÓWNY URZĄD KULTURY FIZYCZNEJ

REDAGUJE KOMITET REDAKCYJNY

Redakcja: Warszawa, ul. Marszałkowska 58 — Główny Urząd Kultury Fizycznej
Administracja: Warszawa, Nowowiejska 31.

2



Foto AR *rys. F. Maldetiwej*

JÓZEF STALIN

„ZASŁUGI TOWARZYSZA STALINA ZARÓWNO W DZIELE WSKRZESZENIA POLSKI JAK I ZABEZPIECZENIA JEJ ROZWOJU, SIŁY I ROZKWITU SĄ WIEKOPOMNE.

DLATEGO TOWARZYSZ STALIN OTACZANY JEST GŁĘBOKĄ CZCIĄ I MIŁOŚCIĄ W POLSCE PRZEZ WSZYSTKICH LUDZI PRACY, PRZEZ WSZYSTKICH NIEKŁAMANYCH PATRIOTÓW.

...DLA KLASY ROBOTNICZEJ CAŁEGO ŚWIATA IMIĘ STALINA WIĄŻE SIĘ JAK NAJŚCIŚLEJ Z WIARĄ W ZWYCIĘSTWO — W ZWYCIĘSTWO SPRAWY ROBOTNICZEJ, W ZWYCIĘSTWO NOWEJ EPOKI W DZIEJACH LUDZKICH.

DLATEGO 70 ROCZNICA URODZIN TOWARZYSZA STALINA BUDZI WZRUSZENIE W SERCACH OLBRZYMIEJ WIĘKSZOŚCI LUDZI PRACY NA CAŁYM ŚWIECIE.“

BOLESŁAW BIERUT

DOCENT J. A. KRIACZKO

WYCHOWANIE FIZYCZNE DZIECI W WIEKU SZKOLNYM

(Referat docenta J. A. Kriaczko, dyrektora Centralnego Naukowo-Badawczego Instytutu Kultury Fizycznej w Moskwie, wygłoszony w Pradze dnia 13 XI 49 r. na konferencji sportowej).

Wychowanie fizyczne dorastającego pokolenia ma bezsprzecznie ogromne znaczenie dla państwa i dla społeczeństwa. Wszystko, co przejawia się u dorosłych, wszystko, co charakteryzuje kulturę fizyczną kraju, zależy od podstaw owego czynnika, jakim jest wychowanie fizyczne. Dlatego też Związek Radziecki od samego początku swego istnienia zwracał baczną uwagę na sprawę wychowania fizycznego dzieci w wieku szkolnym. M. I. Kalinin zupełnie słusznie twierdził, że dla dzieci w wieku szkolnym jednakowe znaczenie posiada tak wychowanie fizyczne jak i wykłady podstawowych przedmiotów — języka rosyjskiego i matematyki. Wyrażał on opinię, że wychowanie fizyczne z nauką mowy ojczystej i matematyki są podstawą całokształtu wychowania.

Jakie więc są zadania wychowania fizycznego w szkole radzieckiej?

Trzeba nadmienić, że radziecka pedagogika, opierająca się na marksistowsko-leninowskiej teorii i na marksistowsko-leninowskiej nauce o rozwoju człowieka — korzysta również z postępowych tradycji, których głównymi przedstawicielami są Dobrolubow, Czernyszewski, Bieliński, oraz z naukowych poglądów — Sieczenowa i Lesgafta oraz wybitnego rosyjskiego pedagoga — Uszyńskiego. Nauka radziecka aktywnie rozwija te poglądy w warunkach radzieckiej rzeczywistości i w ramach radzieckiej organizacji. Prowadząc wychowanie fizyczne w szkole przede wszystkim należy pomagać w kształtowaniu rozwijającego się organizmu, wpływać na rozwój dziecka i zapewnić mu zdrowie, ponieważ to jest głównym zadaniem wychowania fizycznego w stosunku do dzieci w wieku szkolnym. Jest bowiem wiadome, że w tym wieku stwarza się fundament zdrowia człowieka, a ściślej mówiąc jeszcze wcześniej — w wieku przedszkolnym. Ćwiczenia fizyczne mają nie tylko higieniczny i leczniczy wpływ na organizm człowieka, lecz mają również wpływ psychologiczny, wpływ na system nerwowy człowieka, na jego rozwój duchowy. Niejednokrotnie wskazywali na ten fakt radzieccy psychologowie i teo-

retycy wychowania fizycznego. Niejednokrotnie pisał o tym przedstawiciel przedrewolucyjnych teorii wychowania fizycznego — Piotr Francewicz Lesgaft. Pisali często o tym Pokrowski, Goreniewski, Komarenko i wielu innych uczonych rosyjskich. W szkole stosuje się różne rodzaje ćwiczeń fizycznych. Dzieci i młodzież podczas swego pobytu w szkole powinny się zapoznać z elementarnymi ćwiczeniami. Wychowanie szkolne powinno zapoznać dziecko z cyklem ćwiczeń, które są podstawowym warunkiem odznaki GTO.

Jednocześnie z rozwojem ogólnej sprawności fizycznej winny być doskonalone i cechy psychofizyczne. Młody człowiek, który opuści szkołę radziecką, musi być silny, wytrwały, bystry i zwinny. Poza tym proces wychowania fizycznego w szkole powinien być uważany za organiczną wspólnotę jednolitego naukowego procesu wychowawczego. Jest nie do pomyślenia, aby wychowawca fizyczny mógł pracować w oderwaniu od nauczycielskiego kolektywu szkolnego. Wychowanie fizyczne jest nieodłączną częścią wychowania w ogóle.

Wpływ na moralność i charakter

Wychowanie fizyczne w szkole posiada wielkie znaczenie ze względu na kształtowanie charakteru i moralności wychowanka. Proces wychowania fizycznego, uprawianie gimnastyki i sportu może mieć wpływ na kształtowanie się charakteru człowieka. Twierdzenie to opiera się na naukowych dowodach oraz na danych psychologicznych. Wiadome jest wszystkim, że wychowanie fizyczne, a głównie gry i sport wywołują różnego rodzaju emocje tak dodatnie jak i ujemne.

Dobry wychowawca umiejętnie prowadząc ćwiczenie i sport, może rozwijać emocje dodatnie, a hamować emocje ujemne. Proces ten nazywa się wychowaniem emocji. Jeżeli podporządkujemy te emocje kontroli naszej wiedzy i kontroli woli, to możemy stworzyć przesłanki moralne radzieckiego człowieka. Moralne przesłanki, tak zwane przesłanki etyczne, powinny być głównym zadaniem, powinny służyć sprawie postępu, sprawie socjalizmu. W przeciwnym bowiem razie zagadnienie utknie w wąskich ramach praktyki. Każdy pedagog w szkole jest dla dzieci nie tylko nauczycielem wychowania fizycznego, lecz zarazem jest ich wychowawcą — zadanie zaś jego jako wychowawcy ma niezmiernie doniosłe znaczenie. Nauczyciel wychowania fizycznego powinien wzbudzić zamiłowanie do sportu, do gimnastyki, powinien dać podstawy właściwego wychowania i higieny. Higiena powinna stać się dla młodego człowieka zasadniczym nawykiem.

Organizacja wychowania fizycznego w szkole

Wychowanie fizyczne prowadzone jest w szkołach na podstawie radzieckich doświadczeń kilkoma sposobami. Główną formą są lekcje gimnastyki, gry, przygotowanie do narciarstwa itd. Lekcja gimnastyki w szkole ujęta jest w ogólnym rozkładzie lekcji. Normal-

nie lekcja gimnastyki składa się z czterech części, pierwsza część — wstęp — który trwa od 3—7 minut. Zadaniem wstępnej części lekcji jest przygotowanie organizmu dziecka do czynności podczas lekcji, zorganizowanie zespołu uczniów oraz podporządkowanie tego zespołu kontroli nauczyciela.

Do ćwiczeń wstępnych nadają się: chodzenie, kolejne ćwiczenia, gry ruchowe. Po zorganizowaniu zespołów przechodzi się do drugiej części lekcji przygotowawczej, która trwa 10—12 minut. Co jest treścią tej części lekcji?

Przede wszystkim tzw. ćwiczenia przygotowawcze: ćwiczenia ze skakanką, piłką lekarską, początkowe formy zmagania indywidualnego i zespołowego.

W drugiej części lekcji wprowadza się niektóre rodzaje gier ruchowych, początki akrobatyki i naukę tańca, które mają duże znaczenie, jeżeli idzie o wyrobienie poczucia piękna.

Pamiętać należy, że estetyki uczą nie tylko lekcje śpiewu, rysunku i rzeźby, lecz również i ćwiczenia fizyczne.

Trzecia część lekcji nazywa się częścią podstawową. Trwa ona 25—28 minut. Zadaniem podstawowej części jest przede wszystkim doskonalenie zręczności: chód, rzut, wspinanie, przenoszenie ciężarów, początki zapaśnictwa itd.

Część ta ma za zadanie wyrobienie wytrzymałości u starszych dzieci. W trzeciej części prowadzone są gry ruchowe oraz, o ile na to pozwala czas, także i gry sportowe. Zimą w tej części lekcji można wprowadzić podstawowe ćwiczenia na nartach.

Wreszcie czwarta i końcowa część lekcji trwa od trzech do pięciu minut, a zadaniem jej jest przeprowadzić stopniowe przejście organizmu od intensywnego fizycznego wysiłku do normalnej codziennej pracy w szkole. W skład końcowej części lekcji wchodzą: powolny, spokojny marsz, wolne uspokajające gry ruchowe, ćwiczenia oddechowe.

Oto jak wygląda normalna lekcja wychowania fizycznego w naszej szkole.

Gimnastyka przed nauką

Drugą formą jest codzienna 15-minutowa gimnastyka przed nauką. Zadaniem tej gimnastyki jest przygotowanie do nauki zespołu oraz przygotowanie kolektywu do podporządkowania się kierownictwu nauczyciela. Codzienna gimnastyka przed nauką składa się z marszu, bardzo krótkiego biegu, ćwiczeń podstawowych, ruchów wolnych oraz krótkotrwałych gier ruchowych. Następnie wykładowcy dzielą uczni na klasy. Jest to druga forma wychowania fizycznego.

Minuta wychowania fizycznego

Trzecią formę stosuje się podczas lekcji innych przedmiotów dla dzieci w wieku 7—8 lat (w pierwszej i drugiej klasie). O ile nauczyciel zauważył, że podczas którejkolwiek bądź lekcji uczniowie są roz-

targnieni i niespokojni, powinien on przerwać swój wykład, powiedzieć uczniom, żeby wstali, i przy otwartym oknie poprowadzić zwykłe ćwiczenia: skłony tułowia w lewo, w prawo, naprzód, w tył — głęboki wdech, wydech i ruchy ramion. Po takim zabiegu uczniowie spokojnie i uważnie słuchają wykładów. Nazywa się to „minutą wychowania fizycznego". Prowadzić ją może każdy nauczyciel, powinien on jednak znać metodykę ćwiczeń. Nauczyciel przeprowadza „minutę wychowania fizycznego" wtedy, kiedy uzna to za właściwe.

Wychowanie fizyczne poza szkołą

Czwartą formą wychowania fizycznego jest wychowanie fizyczne poza szkołą, tzw. twórczość samorodna: w powszechnych szkołach są tzw. kółka wychowania fizycznego. W tych kółkach nie prowadzi się jeszcze sportu ze względu na wiek dzieci 7—10 lat. Ćwiczenia są tam prowadzone w formie ruchowych gier oraz w formie tańca. W tzw. siedmiolatce (niepełna średnia szkoła mająca 7 klas) oraz w dziesięciolatce (średnia szkoła — 10 klas) są zespoły wychowania fizycznego. W zespołach tych są oddziały poszczególnych rodzajów sportu, np.: gimnastyka, koszykówka, siatkówka, łyżwiarstwo, narciarstwo itd.

Zadaniem zespołów jest werbowanie nowych członków na terenie szkoły. Drużyny przygotowują się i biorą udział w występach na terenie oraz poza terenem szkoły. Wszystkie prace kółka są kontrolowane przez nauczycieli.

Obozy pionierów

Wreszcie jest jeszcze jeden rodzaj pracy z zakresu wychowania fizycznego — pozaszkolne wychowanie fizyczne i praca sportowa. Praca ta prowadzona jest w obozach pionierskich. W ZSRR co rok kilka milionów dzieci wyjeżdża na obozy letnie na koszt organizacji zawodowych.

Obozy pionierskie są dwóch rodzajów: zwykłe obozy i tzw. obozy-uzdrowiska. W obozach-uzdrowiskach uczniowie przebywają przez 45 dni. Dyscyplina jest tam ostrzejsza, specjalna obserwacja lekarska oraz lepsze wyżywienie. Część młodzieży, która pozostaje w mieście, uprawia ćwiczenia organizując rozgrywki i zawody dla grup szkolnych. Imprezy te są przeznaczone głównie dla dzieci, które szczególnie potrzebują swobody ruchów. Pracę pozaszkolną prowadzi się również w domach pionierów w miastach i powiatach.

W domach pionierów są różne sekcje, np.: kroju i szycia, sekcje techniczne, jak: radioamatorskie, modelarstwo samolotów i aut, kółka chóru i dramatyczne oraz kółko wychowania fizycznego.

Młodzieżowe szkoły sportowe

Jest jeszcze jeden rodzaj pozaszkolnej pracy sportowej — tzw. szkoły sportowe dla młodzieży, które w ZSRR są bardzo rozpo-

wszechnione i cieszą się wielkim uznaniem. Szkół takich mamy ponad 700 i uczęszcza do nich ponad 130 000 zdolnych młodych sportowców. Do tych szkół przyjmowane są dzieci w wieku od 13 lat. Szkoły te są utrzymywane przez państwo (Ministerstwo Oświaty) oraz niektóre większe kluby sportowe.

Metodyka

Jakie są właściwości metodyki wychowania fizycznego w różnych etapach wychowania szkolnego?

Przede wszystkim trzeba doskonale poznać różnicę wieku oraz rozwój dziecka szkolnego. Wielki rosyjski pedagog Uszyński powiedział, że aby móc dobrze wychować dzieci, trzeba je poznać tak ze strony fizycznej jak i psychologicznej. Wielki pedagog czeski — Jan Komeński, który zajmował się zagadnieniami wychowania szkolnego, również zwracał na to samo uwagę.

Dzieci w wieku od 7 do 11 lat

Jakie są właściwości w rozwoju dzieci od 7 do 11 lat?

Przede wszystkim duża elastyczność, duża podatność organizmu, duży procent tkanki chrząstkowej, słaby rozwój kośćca.

Niewygodna ławka lub ubranie, nieodpowiednie noszenie książek itp. mogą spowodować deformację kręgosłupa oraz powstanie skoliozy. Dziecko w wieku przedszkolnym ma słabo rozwiniętą muskulaturę, dlatego nie znosi pracy statycznej. Każdy, kto prowadzi lekcje gimnastyki wie, że dla młodszych dzieci więcej męczące jest chodzenie niż bieg, że dziecko gorzej znosi stanie niż ruch. Niektórzy źli nauczyciele posyłają dzieci za karę do kąta każąc im stać bez ruchu, wiedząc, że stanie bez ruchu jest dla nich największą karą. Przy słabej koncentracji uwagi i słabym rozwoju siły woli potrzeba ruchu jest tym bardziej wskazana. Jakie są charakterystyczne cechy wychowania fizycznego w szkole? Przede wszystkim najzwyklejsze gry ruchowe, które rozwijają inicjatywę dziecka oraz jego zdolności. Poza tym ważną rolę odgrywa gimnastyka — proste ćwiczenia bez przyrządów — co uzupełnia gry ruchowe. W trzeciej klasie rozpoczyna się nauka narciarstwa w tych okręgach, gdzie są dogodne warunki atmosferyczne. W okręgach południowych zamiast narciarstwa wprowadza się lekką atletykę i gry ruchowe. Podczas lekcji z młodszymi dziećmi szczególną uwagę trzeba zwracać na ćwiczenia wolne oraz ćwiczenia wyrabiające prawidłową postawę ciała.

Troska o prawidłową postawę ciała jest jednym z najważniejszych zadań wychowania fizycznego w szkole. Wielkie znaczenie podczas lekcji dla młodszych dzieci posiadają tzw. ćwiczenia naśladowcze, które się stosuje przeważnie do dzieci w I i II klasie, ćwiczenia, które pomagają przyjemnie spędzić lekcję.

Nauczyciel prowadzi ćwiczenia naśladowcze w sposób następujący: nie mówi do dziecka — „wstań“, natomiast mówi — „rośniesz wysoko, jeszcze wyżej, jak to drzewo“ itp.

Dzieci w wieku od 12 do 15 lat

Następny etap wychowania fizycznego, to wychowanie dzieci w wieku od 12 do 15 lat w szkołach siedmiolatkach.

Co charakteryzuje rozwój dziecka w tym wieku?

Przede wszystkim szybko powiększa się wzrost dziecka. Mięśnie i system nerwowy nie rozwijają się równomiernie ze wzrostem ciała. Dlatego też u dziecka w tym wieku obserwujemy niezręczność ruchu, naukowcy nazywają to dysharmonią ruchów. U dzieci w tym wieku daje się zauważyć zmienność czynności serca, narządów płciowych oraz systemu trawienia. Obserwujemy u nich bicie serca oraz prędkie męczenie się. Trzeba zaznaczyć, że w tym wieku następuje okres pokwitania. Jest to okres postępującego dojrzewania płciowego. Charakterystycznymi cechami tego okresu jest niepokój wewnętrzny, stan podrażnienia, zapalczywość oraz pragnienie przygód.

Właśnie na tym romantyzmie, na tej tęsknocie za przygodami i podróżami jest oparty system wychowania w organizacjach skautowskich. Charakterystyczne cechy dorastającego dziecka — jego zamiłowanie do wszystkiego, co jest owiane tajemnicą, do rzeczy zagadkowych, jego podziw dla życia wojskowego — wykorzystał angielski generał Baden Powell, który ze skautowskiego systemu wychowania — systemu wychowania wojskowego — stworzył system wychowania posłusznych pachołków swojej klasy.

W tym okresie następuje wyraźna różnica między chłopcami i dziewczętami. Jakie więc są zasadnicze sposoby wychowania fizycznego dorastających dzieci w tym okresie? Przede wszystkim trzeba za pomocą gimnastyki wzmocnić mięśnie oraz stopniowo rozwijać wytrzymałość aparatu oddechowego i narządu krążenia. Zależy to w dużym stopniu od nauczyciela. Mądry, doświadczony pedagog umie odpowiednio podejść do dziecka w okresie dojrzewania — natomiast zły nauczyciel często może zniechęcić dziecko do uprawiania kultury fizycznej.

Prócz gimnastyki wprowadza się w tym okresie gry ruchowe bardziej skomplikowane oraz gry sportowe. Wielką uwagę przywiązuje się do różnych rodzajów sportu, przede wszystkim do narciarstwa, do gier sportowych, do łyżwiarstwa — na południu do lekkiej atletyki i pływania.

Młodzież w wieku ponad 15 lat

W starszym wieku szkolnym formuje się ostatecznie ciało młodzieży. Rozwój ciała wzwyż (wzrost) jest zakończony, następuje intensywny rozrost ciała wszerz, rozrost mięśni i powiększenie siły. W wieku tym obserwujemy powiększenie objętości płuc, znika zmienna i przyspieszona czynność serca, którą obserwujemy u dorastających dzieci.

Są to podstawy do wprowadzenia intensywnej pracy sportowej, trzeba jednak zwracać baczną uwagę na wiek ćwiczących. Mniej czasu poświęca się teraz grom. W szkołach radzieckich prowadzi się na-

stępujące gry sportowe: koszykówkę, siatkówkę oraz sztafety drużynowe. W piłkę nożną grają uczniowie poza szkołą, ponieważ gra ta wymaga przestrzeni oraz więcej czasu niźli pozostałe gry. Nauczyciel jednak koordynuje pracę w ten sposób, aby gra w piłkę nożną nie przeszkadzała uczniom w nauce.

Opieka zdrowotna

W jaki sposób jest zapewniona kontrola lekarska wychowania fizycznego w szkole? Kontrolę tę przede wszystkim przeprowadza lekarz szkolny, którego może zastępować pielęgniarka. Wszyscy uczniowie dwa razy do roku są poddawani badaniom lekarskim. Uczniowie wątlejsi są badani 4 razy w roku. Poza tym nauczyciel przeprowadza kontrolę podczas lekcji wychowania fizycznego. Na początku i przy końcu każdego kwartału są prowadzone tzw. ćwiczenia kontrolne. Każdy uczeń, który ukończył szkołę siedmioletnią, zdaje egzamin sprawności na państwową odznakę BGTO („Bądź gotów do pracy i obrony"). Każdy absolwent szkoły dziesięcioletniej zdaje egzamin na odznakę GTO („Gotów do pracy i obrony") pierwszego stopnia. Są to nałożone na ucznia wymagania z zakresu wychowania fizycznego.

Dla uczniów, którzy mają nieprawidłową postawę ciała — zdeformowanie kręgosłupa — stosuje się specjalne ćwiczenia. Uczniowie ci podzieleni są na dwie grupy: 1) grupa uczniów, którzy posiadają mniejsze wady, które potrzebują mniej korygowania. Uczniowie pierwszej grupy biorą udział w normalnych lekcjach wychowania fizycznego.

Dotknięty wadą uczeń nie powinien wiedzieć o tym, że posiada tę wadę, przez to nie będą go wyśmiewali jego koledzy. 2) Uczniowie posiadający większe wady lub deformacje ciała są posyłani do instytutu gimnastyki wyrównawczej przy poliklinice dziecięcej. Prowadzona jest tam gimnastyka lecznicza pod kierownictwem lekarza.

Różnice w wychowaniu chłopców i dziewcząt

Jeszcze kilka słów o właściwościach wychowania w szkołach dla dziewcząt. W ZSRR chłopców wychowuje się oddzielnie od dziewcząt. Jak się to przejawia w wychowaniu fizycznym. Główne różnice powstają u dorastających dzieci w wieku szkolnym (średnim i starszym). Dziewczęta nie posiadają takiej wytrzymałości i siły jak chłopcy, w porównaniu z którymi mają one mniejszą wydolność narządów oddychania i krążenia, posiadają słabsze mięśnie. Najlepiej uwydatnia się to przy egzaminach kontrolnych. Dlatego też normy dla chłopców są większe od norm dla dziewcząt. Nie we wszystkich wypadkach jednak twierdzenie to odpowiada prawdzie. Tam gdzie wymagana jest dokładność, płynne ruchy, rytmiczne ruchy dostosowane do muzyki, elastyczność i artystyczne wykonanie — dziewczęta przodują.

W szkołach dla dziewcząt zdolności ich zastosowano do rytmiki i tańca. Nie oznacza to wcale tego, że u chłopców nie trzeba rozwijać poczucia piękna, jednak u dziewcząt ten pierwiastek występuje jaskrawiej. Lekcje, do których są wprowadzone pierwiastki estetyki, są o wiele ciekawsze od innych.

Nie wolno nam zapominać również o tym, że każda dziewczyna w przyszłości będzie matką. W ZSRR macierzyństwo jest świętym obowiązkiem. Za pomocą więc odpowiednich ćwiczeń trzeba wzmocnić mięśnie brzucha i miednicy. Poza tym w starszych klasach wskazane jest przeprowadzenie teoretycznych pogadanek o wychowaniu fizycznym w rodzinie, aby przyszła matka wiedziała, co jest potrzebne dla normalnego rozwoju dziecka.

Należałoby jeszcze krótko omówić sposoby pracy radzieckich wychowawców fizycznych. Niestety, bardzo często nasi pedagodzy stosują do dorastającej młodzieży te same metody wychowania co i do młodzieży w starszym wieku. Tego rodzaju pedagogów jednak mamy coraz mniej.

Jakie są właściwości nauki gimnastyki i sportu dla chłopców? Przede wszystkim trzeba zdać sobie sprawę z tego, że dorastający chłopiec czy młodzieniec nie jest miniaturą człowieka dorosłego. Są między nimi wielkie różnice tak z punktu widzenia fizjologii jak i psychologii.

Trzeba jeszcze wspomnieć o wszechstronnym wychowaniu sportowca. Przedwczesna specjalizacja sportowa jest szkodliwa. Aby stać się doskonałym sportowcem, trzeba koniecznie mieć wszechstronne przygotowanie sportowe. Przy tej wszechstronności trzeba brać pod uwagę upodobania młodych sportowców, aby lekcje gimnastyki nie stały się nudne, monotonne i jednostajne. Dobry pedagog nigdy nie zapomina, że przy ćwiczeniach wymagających siły i wytrzymałości starsi uczniowie zawsze biorą górę. Dlatego też nie można zbyt prędko rozpoczynać współzawodnictwa w ćwiczeniach siłowych i wytrzymałości. Trzeba wiedzieć o tym, że niekiedy wskazane jest w ogóle przerwanie intensywnego uprawiania sportu, aby organizm ucznia nabrał sił i odpoczął. Podczas takiej przerwy uczniowie wykonują tylko ranne ćwiczenia, krótkie spacery i biorą udział w grach.

O ile młody człowiek poświęca się wyłącznie jednemu rodzajowi sportu jako rekordzista, zdobywa rekordy jeden po drugim, daje się fotografować oraz dostaje mnóstwo nagród — staje się to objawem niepedagogicznym, ponieważ demoralizuje młodzież.

Przeciwko temu występował w swoim czasie wielki teoretyk Lesgaft, który był przeciwnikiem „występów" sportowych dorastających dziewcząt i chłopców.

Przy czynnościach sportowych zawsze powinna być zabezpieczona kontrola lekarska, którą powinni przeprowadzać doświadczeni lekarze, znający właściwości poszczególnych faz rozwojowych. Kontrolę lekarską przeprowadza się przy czynnej pomocy sportowego trenera.

W Związku Radzieckim jest ponad 170 000 szkół, w których uczy się 35 000 000 młodych obywateli — przyszłych budowniczych ko-

munistycznego społeczeństwa. W takim jednak olbrzymim państwie zajmującym ogromne przestrzenie, jest zrozumiałe, że wszystkiego od razu zabezpieczyć nie można. Jednak ostatnie postanowienie Centralnego Komitetu WKP(b) powzięte 27 grudnia 1948 roku stawia organizacjom wychowania fizycznego i wszystkim pedagogom zadanie: zorganizować i prowadzić wzorowe lekcje wychowania fizycznego w szkołach radzieckich w ten sposób, aby szkoły te wychowały nie tylko wyrobionych politycznie patriotów i wiernych obrońców radzieckiego ustroju, lecz również obywateli fizycznie przygotowanych, wytrwałych, silnych i mężnych ludzi, których nie zrazi żadna przeszkoda, dla których nie istnieje niebezpieczeństwo.

Zadania te stoją przed nami i będą one rozwiązane w najbliższej przyszłości.

W. S. GRAŻUL

REAKCYJNA FILOZOFICZNA „TEORIA" SPORTU NA USŁUGACH ANGLO-AMERYKAŃSKIEGO IMPERIALIZMU*

Kultura fizyczna w ZSRR jest jednym z najważniejszych środków komunistycznego wychowania. Wszechstronny rozwój człowieka, wszystkich jego fizycznych i umysłowych zdolności jest niemożliwy bez faktycznego objęcia kulturą fizyczną najszerszych mas pracujących Związku Radzieckiego. Na ten cel rząd radziecki przeznacza olbrzymie fundusze.

Zupełnie nie tak dzieje się w krajach kapitalistycznych. Burżuazja wykorzystuje sport dla swoich wąskich celów klasowych: w najmniejszym stopniu nie jest zainteresowana wszechstronnym rozwojem ludzi pracy. Wprost przeciwnie, współcześni maltuzjaniści uważają choroby za dobroczynne zapory zapobiegające nadmiernemu przyrostowi ludności pracującej. Z drugiej strony jednak burżuazja potrzebuje żołnierzy — mięsa armatniego i gorączkowo szuka rozwiązania tych sprzeczności.

Druga wojna światowa ujawniła w Stanach Zjednoczonych zastraszający stan na odcinku zdrowotności pracujących. Według danych przewodniczącego komisji zdrowia amerykańskiego senatu Malberga, na 17 milionów obywateli w wieku od 18 do 37 lat zmobilizowanych do wojska — 6,5 miliona okazało się, ze względu na stan zdrowia, niezdolnymi do służby wojskowej.

Oto dlaczego klika podżegaczy wojennych żąda, aby burżuazyjne organizacje sportowe wzięły na siebie zadanie wychowania fizycznego młodzieży — pod wychowaniem tym rozumiejąc wyłącznie jej wojskowe przysposobienie.

I jeszcze jedni interesują się sportem burżuazyjnym i zakładają kluby sportowe — to przedsiębiorcy i właściciele fabryk wraz z ugodowymi związkami zawodowymi. Zadanie tych klubów to przede wszystkim wychowanie łamistrajków, no i cele reklamowe.

Wiadomo wreszcie, że w państwach kapitalistycznych sport jest środkiem tumanienia mas i odwracania uwagi od walki klasowej, a więc jeszcze jednym sposobem utrwalania władzy kapitalizmu. Po-

---

* Teoria i Praktika Fiziczeskoj Kultury Nr 10. Przekład Ł. Ż.

nadto sport stał się byznesem, środkiem rozbudzania i eksploatacji niskich namiętności.

Wzmożona ideowa walka między obozem imperialistów z USA na czele, a obozem demokracji ze Związkiem Radzieckim, zmusiła uczonych najemników burżuazji do wypracowania „teoretycznych" filarów pod zgniłe fundamenty kapitalizmu. Zjawiła się więc, jako perła „naukowych" rozważań burżuazyjnej psychologii — „filozofia" sportu, którą lansują anglo-amerykańscy freudyści, a między nimi i tak zwani psychomatycy. I oto wódz amerykańskich psychomatyków F. Aleksander * od wielu już lat propaguje teorię o wrodzonych instynktach agresji i destrukcji, wywierających rzekomo zasadniczy wpływ na postępowanie człowieka, a będących w szczególności podstawą istnienia sportu.

Instynkt agresji i destrukcji, wg tego uczonego, jest powszechny i właściwy wszystkim żyjącym stworzeniom, a więc i człowiekowi. Tygrys i królik, zając i człowiek są w jednakowym stopniu wrodzonymi agresorami i rozbójnikami. Wojny imperialistyczne wg tej teorii nie są wynikiem sprzeczności interesów różnych grup imperialistycznych, a tylko skutkiem biologicznej potrzeby człowieka. Jest to przecież najbardziej „normalny" sposób zaspokojenia jego instynktów. Traktując człowieka jako zwykłe zwierzę, „teoretycy" rozboju uważają w ten sposób agresywne zaborcze wojny jako „naturalne" czynniki biologicznego rozwoju. No i oczywiście nie ma podstaw do obwiniania kapitalizmu, że jest zainteresowany w wywoływaniu wojen.

Ale jak to jest z tym królikiem i zającem? Cóż z nich za agresorzy?

I oto, żeby swojej „teorii" nadać bardziej naukowy charakter, Aleksander robi jeszcze jedną sztuczkę: krótko i węzłowato oświadcza, że instynkt agresji i destrukcji to przecież nic innego — tylko refleks obrony (?).

Uzupełniając wreszcie nakaz swych mocodawców, filozof-freudysta obwieszcza, że tylko wojny prowadzone na zewnątrz, tj. inaczej mówiąc — wojny imperialistyczne są słuszne. Żeby to „naukowo" uzasadnić, dzieli wojny na konstruktywne i destruktywne. Konstruktywne naturalnie są wyłącznie te wojny, które mają na celu zagarnięcie cudzych ziem i ograbienie cudzych krajów—a więc przede wszystkim wojny kolonialne. Unicestwienie i wyniszczenie Murzynów czy Indian przez kolonizatorów uważać należy za „konstruktywną bitwę z przyrodą i opanowanie stanu dzikości". Wszystkie zaś rewolucje, wojny o sprawiedliwość, powstania robotników i chłopów przeciwko swym ciemiężycielom — to wojny destrukcyjne i bezprawne.

Jak więc zabezpieczyć burżuazję od ludowych powstań? Jak odwrócić uwagę proletariatu od walki o jego prawa?

Odpowiedź na to znajduje F. Aleksander w prawie Freuda: „Wojna jest koniecznym warunkiem dla zachowania wewnętrznego pokoju". Inaczej mówiąc F. Aleksander stwierdza, że wojna to nie

---

* F. Aleksander The March of Medicine N. Y. 1943.

tylko dobry byznes, boć przecież daje możność przyłączać ziemię i grabić narody, ale jest oprócz tego, sposobem asekuracji, tj. sposobem zabezpieczenia się od rewolucji socjalnej, sposobem skierowania „instynktu agresji“ proletariatu na wrogów zewnętrznych.

Naturalnie, tego zewnętrznego wroga, wg Aleksandra, należy również zrozumieć szerzej: wrogami mogą być np. demokraci, Żydzi, bolszewicy itp.

Instynktu agresji nie wolno tłumić, twierdzi Aleksander, gdyż grozi to niebezpieczeństwem. Wszak wg Freuda tłumienie instynktu prowadzi do wewnętrznego konfliktu i człowiek może zachorować. Zresztą, z punktu widzenia naszego filozofa, to jeszcze pół biedy. Główne niebezpieczeństwo leży w tym, że „instynkt agresji“ jest mocno związany z „instynktem swobody“, i jeśli zbytnio będziemy tłumić instynkt agresji, to może to „dotknąć dumę i spowodować powstanie“.

A to niebezpieczne!

Więc jak ratować burżuazję? I oto jest środek — sport!

Bo wg teorii Aleksandra, wojna nie jest jedynym sposobem zaspokojania instynktu agresji. Oprócz udziału w wojnie i rozboju człowiek może sublimować swój instynkt drogą rozmaitych „walk“ i... sportu.

Człowiek np. uczy się, to znaczy „opanowuje“ jakieś umiejętności. I to jest właśnie sublimacja agresywnych instynktów. Człowiek wreszcie handluje, handluje z zyskiem — to znaczy „zagarnia“ kapitały — to także sublimacja! Lecz najlepszym sposobem sublimacji jest jednak sport!...

W związku z tym zasłużony profesor entomologii kornelskiego uniwersytetu, James Nidchem, ujawnił, że nie tylko człowiek, ale i zwierzęta zaspokojają swe agresywne i destrukcyjne instynkty nie tylko przez zwykłe bójki, ale i przez... sport.

Niektóre zwierzęta, wg niego, posiadają przepisy gier i sportów. I tak np. walka kogutów podobna jest do boksu. Koguty najpierw podchodzą do siebie, obserwują się, potem napadają na siebie, by wreszcie odskoczyć i odpoczywać*.

Najlepiej jednak przepracował to zagadnienie profesor psychologii uniwersytetu glaskowskiego R. W. Pickford**. Podzielając stanowisko amerykańskich „teoretyków“ oświadcza on, że gry sportowe są najlepszą sublimacją niebezpiecznych impulsów. Gdyby nie było sportów, to impulsy stałyby się socjalnie niebezpiecznymi. Już Arystoteles przecież wykazał, że gry zespołowe i sport posiadają w odróżnieniu od... prostytucji (!) oczyszczające właściwości. Prostytucja, twierdzi on, jest także rodzajem wentyla bezpieczeństwa, ale sport jest bardziej pożądany, bo energia człowieka w tym wypadku ujawnia się w formie konstruktywnej.

Na czym więc polega „sublimacja“ instynktu agresji przez gry sportowe? Okazuje się, że każda gra symbolizuje wojnę, agresję, roz-

---

* About Ourselfs. Pelsywanie Lancaster. 1944.

** The Brit. Journ, of psychology vol. XXXI, part 4, 1941 PP 279—292.

bój i niszczenie. Piłka — to symbol wroga. Bijąc czy kopiąc piłkę, gracz „sublimuje“ uderzenia, które były przeznaczone dla gospodarza, przełożonego, dla przedstawiciela burżuazyjnego państwa lub dla... własnej żony.

Według teorii Freuda, ludzie są opanowani przez kompleks winy, kompleks „grzechu“. Tacy grzesznicy dążą do samobiczowania i samoudręczenia. Wyzwolić się od tego mogą drogą sublimacji przez zajęcie się... grami sportowymi. Może się to wyrażać w tym, że gracz będzie celowo przegrywał, albo w tym, że uderzając piłkę uosabia ją ze sobą samym, Stąd wniosek, że zwycięstwo lub porażka to tylko symboliczna nagroda za agresję lub kara za grzechy.

Wreszcie autor tej niezbyt mądrej teorii dodaje, że gry sportowe sublimują jeszcze i trzeci instynkt: zaborczości. Instynkt ten jest również wrodzony wszystkim istotom żyjącym: u ptaków objawia się przez zajmowanie cudzych gniazd, u innych zwierząt przez polowanie, a u człowieka przez zagarnianie cudzych terytoriów!!!

I tak, twierdzi on, uczy nas historia, że marynarze zawsze dążyli do zawładnięcia nowymi ziemiami... I istotnie imperialistyczna ekspansja w formie zaboru cudzych ziem jest z punktu widzenia tego angielskiego psychologa zupełnie słuszna i prawna. Grając w golfa, krokieta czy w piłkę nożną, gracze symbolicznie zajmują cudze terytoria i w ten sposób zadowalają swój instynkt zaborczości. Bramka na boisku piłki nożnej w tym wypadku również symbolizuje nic innego jak obcy kraj.

Tą, powiedzmy „naukową“ argumentacją ideolodzy imperializmu zabijają, jak im się zdaje, jednym strzałem dwie kaczki. Po pierwsze wbijają oni w głowy tezę, że prywatna własność ziemi, fabryk, przedsiębiorstw jest, jakby to powiedzieć, wyrażeniem „naturalnej“ potrzeby człowieka, objawiającej się w instynktownym dążeniu do nagromadzania własności drogą agresji i zaboru. Dlatego też jakiekolwiek wystąpienia klasy robotniczej, by zmienić socjalny porządek, oparty na prywatnej własności środków produkcji, uważa się za przeciwne „naturze“.

Po drugie, proponują ci „uczeni“, by robotnicy i chłopi, którzy nie mogą zaspokajać swych instynktów zaborczości i agresji i pozostają zawsze wyzyskiwanymi, sublimowali te instynkty za pomocą gry w piłkę...

W całym tym ogłupiającym, typowo burżuazyjnym, majaczeniu podawanym za naukę, jest jednak jeszcze jeden punkcik, który grozi zawaleniem całej „teorii‘.

Ponieważ wszyscy ludzie wg freudystów opanowani są instynktami agresji, destrukcji i zaborczości, to dla sublimacji ich należałoby przecież wszystkim umożliwić branie udziału w grach sportowych i wychowaniu fizycznym.

Ale to jest przecież w warunkach kapitalistycznego społeczeństwa zupełnie niemożliwe: coś, co nie daje zysku, nie może rozwijać się w kapitalistycznym kraju. Umasowienie kultury fizycznej w warunkach kapitalizmu jest niemożliwe.

Więc jak będzie z tą sublimacją?

Est modus in rebus... Pan prof. Pickford znalazł i tu wyjście. Okazuje się, że sublimację instynktów można również przeprowadzić przez zwykłe przyglądanie się grającym. Widzowie, śledzący przebieg gry, jakby „uczestniczą“ w agresji i destrukcji. Bo przecież nie wszyscy muszą jednakowo „reagować“.

Kto ma dużo wolnego czasu i pieniądze — może sobie pozwolić na przyjemność uprawiania sportów. To jest przywilej burżuazji. Innym musi wystarczyć możność przyglądania się, za ostatnie nieraz grosze, widowiskom organizowanym przez różnych przedsiębiorców-spekulantów dla eksploatacji proletariatu.

Taka jest „filozofia“ sportu i kultury fizycznej, wysuwana obecnie przez anglo-amerykańskich psychologów ze szkoły freudystów. „Filozofia“, która ma się stać podwaliną amerykańskiego imperializmu, dążącego do monopolu panowania na całym świecie. A do tego przyda się przecież objaśnić wszystkie socjalne zjawiska z pozycji reakcyjnego idealizmu, okrywając się przy tym figowym listkiem „biologii“.

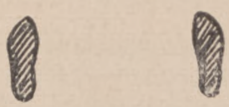
ZAGADNIENIE STATYKI W BOKSIE

Boks jest walką, zagadnienie zaś statyki w walce ma ogromne znaczenie dla zawodnika. W związku z tym nasuwają się dwa pytania: po pierwsze: jak należy ustawić nogi, by stać mocno, a jednocześnie lekko, ażeby tułów mógł być w ciągłym ruchu i zawodnik nie tracił równowagi; po drugie: z jakiego ustawienia nóg można zadawać najsilniejsze ciosy. W całej literaturze fachowej zarówno krajowej, jak i zagranicznej nie znalazłem na ten temat wypowiedzi. Wszyscy autorzy zadowalniają się opisem sposobu zadawania ciosów i ich unikania, pracą nóg, jak: kroki w tył i w przód, odskoki, przeskoki itd., ale kwestią, jaka ma być odległość między stopami, nie zajmują się specjalnie. Potrzebny materiał przynosi dopiero książka prof. dra Poplewskiego *. Na podstawie zawartego w niej materiału starałem się rozwiązać to zagadnienie.

Gdyby w walce chodziło tylko o wstrzymanie przepychającego przeciwnika, ustawilibyśmy nogi w dużym rozkroku (rys. a). Ataki z boków przyjmowalibyśmy w rozkroku (rys. b). W czasie walki ustawiamy się tak, by mieć przeciwnika zawsze przed sobą, ale na skutek ciągłego ruchu tułowia i pracy nóg ustawiamy nogi w ten sposób, by wstrzymać, ewentualnie zaatakować przeciwnika, a jednocześnie nie stracić równowagi.



Rys. a

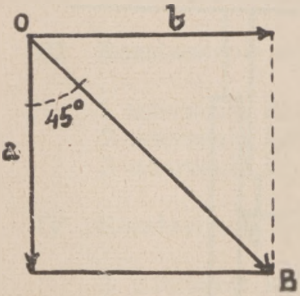


Rys. b

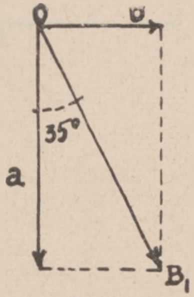
Przeanalizujemy *rys. a i b*, z tym, że stopa lewa stoi w miejscu. Rozkrok i zakrok tworzą kąt 90°. Wypadkowa — gdyby siły działające na zawodnika z przodu i z boku były równe — dałyby nam kąt

* Prof. dr Poplewski „Zasady biomechaniki".

45° (rys. 1). W praktyce jest inaczej. Na rys. 2 siła *a* jest większa od *siły b,* gdyż ataki idą od przodu po linii *siły a.* Siła *b* jest siłą wytrącającą zawodnika z równowagi i zakładamy, że jest ona o połowę mniejsza. *Rys 2* daje wypadkową sił OB, która biegnie odchylona



Rys. 1.



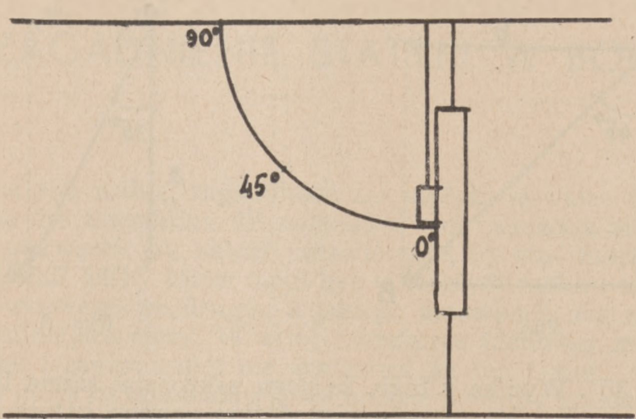
Rys. 2.

pod kątem 35°. Wynika z tego, że noga zakroczna winna być ustawiona w stosunku do wykrocznej pod tym samym kątem 35°. Czy odpowiada temu prawidłowa pozycja bokserska? Stopa wykroczna nieco skośnie w prawo, stopa zakroczna cofnięta na długość średniego kroku, dwie stopy do tyłu i stopą w prawo. Jeśli poprowadzimy linię poprzez dobrze ustawione stopy boksera (rys. a), biorąc jako punkt podparcia kłąb palucha, będzie ona przebiegała pod kątem 35°. W tej pozycji bokser stoi najmocniej i dobrze utrzymuje równowagę przy unikach rotacyjnych.

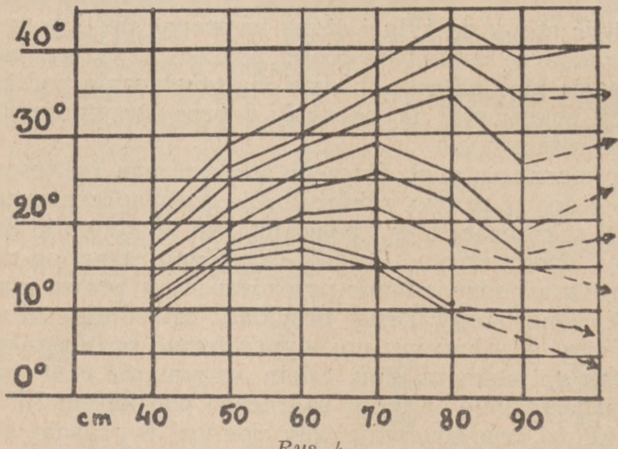
Aby pięściarz rozumiał, dlaczego stopę prawą (zakroczną) musi odstawiać o stopę w prawo, robimy takie doświadczenia: ustawiamy go w pozycji zakrocznej nóg i polecamy mu wykonać krążenia tułowia w jedną i drugą stronę. Prędzej czy później traci on równowagę i stopa zakroczna podświadomie przesuwa się w prawo mniej więcej na odległość jednej stopy. Drugi przykład: zawodnik stoi w zakrocznej pozycji nóg, gdy każemy mu wyprostować prawą rękę w przód i pociągniemy go lekko za dłoń, celem utrzymania równowagi i stawienia oporu, przesunie on stopę zakroczną pod kątem 35° w kierunku palców. Ma to duże znaczenie, gdy cios leci w próżnię, a zawodnik musi utrzymać nogi w tej samej pozycji.

Drugie pytanie: z jakiego ustawienia nóg zadajemy najsilniejsze ciosy? Doświadczenie przeprowadzamy nad ciosem prawym prostym. Silny cios musi być zadawany „z nóg" poprzez wszystkie grupy mięśniowe aż do twardej pięści. Popatrzmy na zwolniony film przy zadawaniu ciosu prawego prostego. Zaczyna się on pracą prawego stawu skokowego. Stopa mocniej naciska podłogę, pięta unosi się do góry, prawe kolano uginamy mocniej i podajemy w przód. Umożliwia to nam wysunięcie prawego biodra do przodu, a następnie mocny zwrot tułowia w pasie. Następuje teraz mocny skręt pasa barkowego i prawy bark wyrzuca ramię, a pięść dochodzi do celu. Korzystając z rady dra Gilewicza zbudowałem następujący przyrząd celem zbadania siły uderzenia.

Materac zawieszony pionowo, a za nim ciężar 10 kg. Kąt powstały między linką, na której wisi ciężar, a sufitem, wynoszący 90°, podzieli się na stopnie, zakładając, że pion równa się 0°. Po uderzeniu siła działająca na materac przenosi się na ciężar, który od-



Rys. 3.



Rys. 4.

chyla się tym bardziej, im mocniej zostanie uderzony, zwiększając kąt odchylenia. Doświadczenia przeprowadziłem z ośmiu bokserami, przedstawicielami poszczególnych wag. Zaczynam od małego rozstawienia nóg, mierząc od wykrocznego do zakrocznego kłębu palucha.

Waga musza 51 kg — wzrost 157 cm

I Rozstawienie nóg 40 cm

1 uderzenie kąt wych. 9°
2 uderzenie kąt wych. 9° — 9,6
3 uderzenie kąt wych. 10°

II Rozstawienie nóg 50 cm

1 uderzenie kąt wych. 16°
2 uderzenie kąt wych. 17° = 16,3°
3 uderzenie kąt wych. 17°

III Rozstawienie nóg 60 cm

1 uderzenie kąt wych. 18°
2 uderzenie kąt wych. 17° = 17,7°
3 uderzenie kąt wych. 18°

IV Rozstawienie nóg 70 cm

1 uderzenie kąt wych. 16°
2 uderzenie kąt wych. 15° = 15,3°
3 uderzenie kąt wych. 15°

V Rozstawienie nóg 80 cm

1 uderzenie kąt wych. 10°
2 uderzenie kąt wych. 9° = 9,7°
3 uderzenie kąt wych. 10°

W ten sposób przeprowadziłem doświadczenia następne. Dla uproszczenia podaję w dalszym ciągu tylko wypadkową 3-ch uderzeń jak następuje:

Waga kogucia 53 kg, wzrost 158 cm

I	rozst.	40 cm	=	11,7°
II	,,	50 cm	=	17,3°
III	,,	60 cm	=	18,3°
IV	,,	70 cm	=	16°
V	,,	80 cm	=	11,7°

Waga piórkowa 58 kg, wzrost 162 cm

I	rozst.	40 cm	=	12°
II	,,	50 cm	=	18,3°
III	,,	60 cm	=	21,7°
IV	,,	70 cm	=	22°
V	,,	80 cm	=	18,7°

Waga lekka 62 kg, wzrost 166 cm

I	rozst.	40 cm	=	14,3°
II	,,	50 cm	=	20°
III	,,	60 cm	=	24°

IV	„	70 cm	=	26°
V	„	80 cm	=	23°
VI	„	90 cm	=	17°

Waga półśrednia 67 kg, 167 cm wzrostu

I	rozst.	40 cm	=	16°
II	„	50 cm	=	22,7°
III	„	60 cm	=	26°
IV	„	70 cm	=	29°
V	„	80 cm	=	25,3°
VI	„	90 cm	=	19°

Waga średnia 73 kg, wzrost 170 cm

I	rozst.	40 cm	=	17,3°
II	„	50 cm	=	25°
III	„	60 cm	=	28,7°
IV	„	70 cm	=	32,3°
V	„	80 cm	=	34°
VI	„	90 cm	=	27°

Waga półciężka 77 kg, wzrost 178 cm

I	rozst.	40 cm	=	19°
II	„	50 cm	=	26,3°
III	„	60 cm	=	30°
IV	„	70 cm	=	35,3°
V	„	80 cm	=	39°
VI	„	90 cm	=	34,3°

Waga ciężka 83 kg, wzrost 175 cm

I	rozst.	40 cm	=	20,7°
II	„	50 cm	=	29,3°
III	„	60 cm	=	33,3°
IV	„	70 cm	=	38,7°
V	„	80 cm	=	43,3°
VI	„	90 cm	=	39,3°

Wykres przyrostu kąta odchylenia się ciężaru w zależności od odległości rozstawienia stóp:

w. ciężka	wzrost	175 cm	waga	83 kg
w. półciężka	„	178 cm	„	77 kg
w. średnia	„	170 cm	„	73 kg
w. półśrednia	„	167 cm	„	67 kg
w. lekka	„	166 cm	„	62 kg
w. piórkowa	„	162 cm	„	58 kg

w. kogucia	„	158 cm	„	53 kg
w. musza	„	167 cm	„	51 kg

Analizując krzywe wzrostu kąta wychylenia widzimy, że we wszystkich 8 wypadkach kąt ten wzrasta wraz ze zwiększeniem odległości rozstawienia stóp. Jak widzimy siła uderzenia jest proporcjonalna do wagi — im waga osobnika jest większa, tym silniejsze jest uderzenie. Przyrost krzywej wychylenia jest jednak zależny od wzrostu i rozstawienia stóp.

W dwu wypadkach, gdy ćwiczący byli niskiego i prawie jednakowego wzrostu, krzywe przebiegały prawie równolegle.

W trzeciej wadze, gdzie zawodnik był wyższy (162 cm), największe wychylenie wahadła nastąpiło przy rozstawieniu stóp na odległość 70 cm, a zatem o 10 cm większą niż u zawodników poprzednich.

W wadze lekkiej krzywa początkowo przebiega prawie równolegle do wag poprzednich, a dopiero przy rozstawieniu stóp na 60 i 70 cm, mocniej odchyla się do góry. Zawodnik w tym rozstawieniu stóp bije mocniej niż jego poprzednik.

W wadze półśredniej krzywa przebiega prawie równolegle do wagi poprzedniej.

Ciekawy wypadek obserwujemy w wadze średniej, gdzie krzywa ma największe odchylenie przy rozstawieniu nóg o 10 cm większym niż w przykładach poprzednich i gwałtownie spada.

W wadze półciężkiej krzywa przy 80 cm rozstawienia stóp osiąga największe wychylenie, po czym opada łagodniej niż w wadze poprzedniej. Różnica wzrostu między tymi zawodnikami wynosi 8 cm.

W ostatniej krzywej (waga ciężka), choć zawodnik był niższy o 3 cm od zawodnika wagi półciężkiej, spadek krzywej jest mniej gwałtowny. Jest tu jednak 6 kg różnicy w wadze.

Reasumując te doświadczenia, dochodzimy do potwierdzenia przypuszczenia, że im stoimy szerzej — tym mocniej. Oczywiście do pewnych granic.

Zmierzyłem kolejno rozstawienie stóp u zawodników w ich normalnej pozycji bokserskiej. Okazało się, że jest ono od 5 do 10 cm mniejsze niż rozstawienie przy uderzeniu najsilniejszym. U zawodników mniejszego wzrostu różnica ta jest mniejsza i odwrotnie.

Normalne ustawienie stóp zawodnika ma na celu nie tylko siłę uderzenia, ale także zwrotność i lekkość. Jak widzimy, czynniki te zyskujemy przez częściowe obniżenie siły uderzenia. Przyglądając się zawodnikom różnych wag i budowy na podstawie ustawienia stóp, możemy ocenić ich siłę uderzenia albo zwrotność. Zawodnik stojący w średnim wykroku będzie zwrotny, ale nie będzie rozporządzał silnym uderzeniem. Zawodnik stojący szeroko bije na pewno bardzo mocno, ale za to nie jest ruchliwy i można go łatwo trafić ciosem z dystansu.

Należałoby zapoznać trenerów z tym twierdzeniem i wyciągnąć odpowiednie wnioski.

Bokser stojący wąsko, musi w chwili zadawania ciosu decydującego poszerzyć swój rozkrok w celu wzmożenia siły uderzenia. Natomiast zawodnik silny, muskularny musi nauczyć się pracy nóg w węższym rozkroku, przez co stanie się bardziej ruchliwy i zwrotny.

Bokser ruchliwy i zwrotny o silnym ciosie jest ideałem zawodnika.

WALENTY KŁYSZEJKO

DYDAKTYCZNE ZASADY NAUCZANIA ĆWICZEŃ FIZYCZNYCH

Według W. Belinowicza: „Obuczenie fiziczeskim uprażnenijam“ 1949 oraz I. Merkurisa: „K woprosu o didakticzeskim principach obuczenija fiziczeczeskim uprażnenijam“. Teorie i Prakt. Fiz. Kult. Nr 5. 1949 r.

W procesie nauczania ćwiczeń fizycznych mamy do wypełnienia dwa zadania: nauczanie i wychowanie. Nauczanie winno być nierozerwalnie związane z wychowaniem, to znaczy mieć charakter wychowawczy. Wszystkie zatem formy i całą organizację procesu pedagogicznego należy podporządkować jedności nauczania i wychowania.

Ideą przewodnią, na podstawie której określa się zasady nauczania, jest wychowanie socjalistyczne ujęte, w historycznej uchwale Biura Politycznego KC PZPR w sprawie kultury fizycznej, następującymi słowami: „Polska zmierzająca do socjalizmu winna być krajem zdrowych i mocnych ludzi, radujących się życiem, którym wychowanie fizyczne i sport wyrobią siłę woli, opanowanie i odwagę, wytrzymałość na trudy i umiejętność zespołowego życia i wysiłku, ludzi przygotowanych do pracy dla Ludowej Ojczyzny i do obrony jej granic w razie potrzeby“.

Główne podstawy dydaktyczne, wypływające z idei socjalistycznego wychowania, są następujące: zasada świadomości, aktywności, systematyczności, dostosowana do wieku, płci, sprawności, stanu zdrowia i rozwoju, pogladowości, utrwalenia nauczanego materiału.

Zasadami tymi należy kierować przy nauczaniu wszystkich rodzajów ćwiczeń fizycznych. Zasady te są ściśle powiązane między sobą, toteż winny być uwzględniane wszystkie bez wyjątku, pominięcie chociaż jednej z nich powoduje obniżenie wyników procesu pedagogicznego.

Zasada świadomości

Zasada świadomości jest podstawową zasadą nauczania, gdyż łączy w całość wszystkie prawidła dydaktyczne. Zdaniem pedagoga rosyjskiego Lesgafta, który pierwszy zastosował tę zasadę w praktyce, zadanie wychowania fizycznego polega na tym, aby nauczyć „świadomie odnosić się do swoich ruchów“. Świadomy stosunek do

ćwiczeń fizycznych prowadzi do wykorzystania w życiu codziennym, w pracy zawodowej i sytuacjach bojowych nawyków nabytych drogą uprawiania ćwiczeń fizycznych.

Osiągnięcie dobrych wyników w sporcie możliwe jest tylko wówczas, kiedy ćwiczący krytycznie i świadomie podchodzi do treningu, kiedy drogą samoanalizy, zrozumienia przyczyn postępów i niepowodzeń oraz wykorzystania wskazówek instruktora potrafią wydobyć maksimum swoich możliwości.

Stosowanie zasady świadomości wymaga zrozumienia celów i zadań wychowania fizycznego, dlatego też obowiązkiem instruktora jest objaśnienie ich ćwiczącym, ażeby zrozumieli, że środki i metody wychowania fizycznego odgrywają poważną rolę w przygotowaniu obywateli do pracy i obrony kraju. Poza wpajaniem celu ogólnego — patriotycznego, należy stawiać przed zespołem konkretne zadania, które winny być wypełnione w określonym czasie. Zadania te słynny pedagog radziecki Makarenko nazywa „liniami perspektywicznymi".

Oczywiście, że perspektywy działania nakreślone zespołowi przez nauczyciela muszą być dostosowane do wieku, stopnia rozwoju ćwiczących itp. Dzieci na przykład, zajmują się wychowaniem fizycznym dlatego, że chcą nauczyć się grać w piłkę, chcą być silne lub chcą wesoło spędzić czas w gromadzie. Nauczyciel powinien poważnie traktować te cele, a stosując odpowiednie metody doprowadzić do tego, że chęć nauczania się gry w piłkę pomoże młodzieży w jej rozwoju fizycznym, a w przyszłości przekształca się we właściwe patriotyczne pojmowanie zadań wychowania fizycznego.

Celem osiągnięcia świadomego stosunku ćwiczących do ćwiczeń fizycznych nauczyciel winien wskazywać konkretne przykłady wpływu ich na organizm. Jeżeli ćwiczący przekona się sam, że uprawianie sportu dodaje mu siły, że gra w piłkę wyrabia w nim szybkość i zręczność, jeżeli zrozumie, że bez racjonalnego treningu nie można osiągnąć dobrych wyników, na pewno to prędzej doprowadzi go do świadomego podejścia do ćwiczeń fizycznych niż oparte tylko na frazesach przekonywanie nauczyciela.

Zasada aktywności

Zasada aktywności wiąże się ściśle z zasadą świadomości, świadomy bowiem stosunek do pracy łączy się z aktywną postawą przy jej wykonywaniu. Środki i metody wychowania fizycznego mają duży wpływ na kształtowanie różnych cech charakteru, między innymi szczególnie cechy tak ważnej jak aktywność.

Zasada aktywności nie obniża roli nauczyciela w procesie nauczania, wymaga ona od nauczyciela określenia celu nauczania, opracowania planu, pokazywania i objaśniania ćwiczeń, od ćwiczących natomiast — zrozumienia celu pracy, indywidualnego wkładu w wykonanie, przejawienia aktywności, samodzielności oraz głębokiego zrozumienia przedmiotu zajęć. W myśl zasady aktywności należy być aktywnym w ataku i w obronie, zarówno w grach jak w boksie czy

zapasach, umieć szybko rozstrzygać zadania ruchowe i znaleźć wyjście z najtrudniejszych sytuacji, uparcie szukać najefektowniejszych sposobów w pokonywaniu przeszkód, być zawsze zdecydowanym, silnym moralnie i nie załamywać się w razie niepowodzenia.

Aktywność obowiązuje nie tylko w indywidualnym przyswajaniu wiadomości i nawyków, ale również w działalności zespołowej. Ćwiczący powinien byc aktywnym członkiem zespołu, to znaczy pomagać i podtrzymywać towarzyszy, rezygnować z osobistych ambicji, z wykazania swego „ja", jeżeli wymaga tego interes zespołu.

Hołdując zasadzie aktywności należy dążyć do tego, aby młodzież uprawiała ćwiczenia fizyczne, ażeby sport nie był dla niej tylko widowiskiem. „Rodzina powinna wszelkimi sposobami zwiększać zainteresowanie sportem" — mówi A. Makarenko. „Należy jednak uważać, ażeby zainteresowanie to nie stało się zainteresowaniem kibica sportowego. Jeżeli syn wasz uczęszcza regularnie na mecze piłki nożnej, zna nazwiska wszystkich mistrzów i ich rekordy, a sam nie ćwiczy w żadnym kole sportowym, nie jeździ na nartach i łyżwach, nie wie co to siatkówka — korzyść z takiego zainteresowania sportem jest bardzo mała, a często nawet równa się szkodzie".

Stosując zasadę aktywności, nie można liczyć tylko na samodzielność uczących się, pozostawiając nauczycielowi głos doradczy. Nie można również przeceniać roli nauczyciela, ażeby nie doprowadziło to do przesadnej opieki nad ćwiczącymi, która wyklucza samodzielność.

Zasada aktywności w pedagogice socjalistycznej wymaga aktywności uczących się pod kierunkiem nauczyciela.

Zasada systematyczności

Zasada systematyczności w nauczaniu ćwiczeń fizycznych wypływa z praw fizjologicznego rozwoju organizmu i formowania ruchowych zdolności ćwiczących.

Doskonalenie organizmu ludzkiego, jego zdolności ruchowych, opanowanie przez człowieka najwyższej techniki sportowej jest możliwe tylko pod warunkiem systematycznego treningu. Przy czym systematyczność w nauczaniu należy podporządkować właściwościom i prawom rozwoju organizmu. Nowonabyte nawyki, nie powtarzane systematycznie — zanikają, siły fizyczne słabną, jeżeli więc ćwiczy się od przypadku do przypadku, to proces rozwoju fizycznego zwalnia się, a rezultaty pracy są znikome.

Zasada systematyczności w nauczaniu dyktuje pewne prawidła. Pierwszym z nich jest uporządkowanie materiału ćwiczebnego wchodzącego w skład danego programu nauczania. Materiał powinien obejmować tylko to, co jest potrzebne do wychowania fizycznego danego zespołu, do jego specjalizacji sportowej. Cały materiał należy rozplanować na określone odcinki czasu — kwartały, sezony, semestry itp., trzeba przy tym brać pod uwagę zadania związane z przygotowaniem ćwiczących do zawodów i innych imprez sportowych.

Plan zatem musi być opracowany szczegółowo z rozbiciem na okresy a nawet z uprzednim przygotowaniem konspektów zajęć.

Drugim prawidłem zasady systematyczności jest dążenie do wszechstronnego rozwoju organizmu, nagromadzenia sił fizycznych, formowania i doskonalenia nawyków, umiejętności i wiadomości drogą wzrastających stopniowo trudności i skomplikowania ćwiczeń. Każdy trening, lekcja, zawody, powinny być ogniwem planowego łańcucha zajęć. Treść wszystkich zajęć musi być logicznie powiązana, ponieważ każde zajęcie, każde ćwiczenie pozostawia w organizmie ślad. Przez systematyczne uprawianie ćwiczeń ślady te rozszerzają się i wzmacniają, następuje stopniowy i ciągły rozwój form i funkcji organizmu, gromadzą się i pogłębiają jego psychofizyczne właściwości.

W zależności od sił i fizycznych możliwości ćwiczących, między zajęciami muszą być odpowiednie przerwy, które należy uwzględnić przy rozpracowaniu programu treningów i kalendarza imprez sportowych.

Zasada systematyczności wymaga poza tym pewnej logicznej kolejności w nauczaniu ćwiczeń fizycznych. Przy nauczaniu nowego ćwiczenia niezbędne jest wymaganie opanowania wszystkich jego elementów w takiej kolejności, w jakiej występują one w ćwiczeniu. Przy czym należy przyswajać poszczególne elementy nie w oderwaniu, a w powiązaniu z poprzedzającym i następnym.

Zasada systematyczności nauczania przewiduje na koniec podsumowanie wyników, uwzględniając zarówno postępy jak i niedociągnięcia celem doskonalenia metod i całego procesu nauczania. Podsumowanie to powinno obrazować osiągnięcia sprawnościowe, techniczno-sportowe oraz zmiany rozwojowe organizmu, dokonane na skutek uprawiania ćwiczeń fizycznych — wykazane drogą systematycznych, okresowych badań lekarskich.

Zasada dostosowania

Zasada ta dotyczy dostosowania ćwiczeń do wieku, płci, stanu zdrowia, rozwoju organizmu i stopnia sprawności ćwiczących.

Pedagog radziecki Uszyński określa to w następujących słowach: „Nauczanie każdego przedmiotu musi bezwzględnie iść po tej linii, aby na wychowanka przypadało dokładnie tyle trudu, ile siły jego zdolne są pokonać". Znaczy to, że nie powinno się stawiać wymagań ani zbyt niskich, ani zbyt wysokich.

W pierwszym przypadku, kiedy zadania stawiane ćwiczącym są zbyt łatwe, nie dają żadnych rezultatów i nie posiadają atrakcyjności związanej z pokonywaniem trudności i przeszkód w działaniu.

W drugim przypadku, kiedy stopień trudności ćwiczeń jest za wysoki dla danego zespołu lub jednostki, wysiłek niewspółmierny z możliwościami fizycznymi i fizjologicznymi może przynieść organizmowi szkodę, a niemożność osiągnięcia celu czyli odpowiedniego wykonania ćwiczeń — zniechęca ćwiczących do dalszej pracy.

W myśl zasady dostępności, należy regularnie zwiększać stopień trudności ćwiczeń, dzięki czemu wzrastać będą siły ćwiczących, doskonalić się ich możliwości ruchowe i wiadomości. Niezmiernie ważne jest przy tym uwzględnianie indywidualnych cech każdego z ćwiczących.

Zasada dostępności wymaga stosowania prawideł „od łatwego do trudnego" — „od prostego do złożonego" — „od znanego do nowego".

Nauczanie nowego materiału powinno więc opierać się na przerobionym poprzednio i znanym, nauczanie ćwiczeń skomplikowanych powinno być poprzedzone przyswojeniem poszczególnych ich faz, potem całości w warunkach coraz trudniejszych.

Zasada poglądowości

W myśl zasady poglądowości nauczanie powinno opierać się na konkretnych obrazach nie na abstrakcyjnych wyobrażeniach i słowach. W tym tkwi cały sens poglądowości jako zasady nauczania. W wychowaniu fizycznym realizuje się ją przy pomocy pokazu ćwiczeń, obrazowego objaśnienia, poglądowych pomocy naukowych.

Najszersze zastosowanie w nauczaniu ćwiczeń fizycznych — pokaz ćwiczeń. Pokazem posługujemy się przeważnie przy nauczaniu nowych ćwiczeń oraz w wypadku, kiedy chcemy wyeliminować błędy popełniane przy wykonywaniu ich przez ćwiczących. Dotyczy to w szczególności nauczania dzieci i początkujących.

Stosowanie pokazu przy nauczaniu zaawansowanych sportowców może niejednokrotnie doprowadzić do mechanicznego przyjmowania tego, co demonstruje nauczyciel. Nie znajdą przy tym w ćwiczeniach wyrazu — cechy charakterystyczne dla danej jednostki — nadające ćwiczeniom w jej wykonaniu specyficzny styl i dynamikę. Ćwiczenia sprowadzą się tylko do imitacji ruchów nauczyciela i nie spełnią tak ważnego zadania, jak nauczenie świadomego podejścia do ruchu. Dlatego też czasem należy ograniczyć się do obrazowego i dokładnego objaśnienia ćwiczenia celem wyzwolenia twórczości i zdolności ćwiczących, pobudzenia ich do analizy techniki i biochemicznych zasad ruchu. Jest to szczególnie ważne przy nauczaniu sportów drużynowych, ćwiczeń złożonych oraz rozwiązywaniu zadań taktycznych.

Demonstracja ćwiczeń nabiera szczególnej wagi wtedy, kiedy chodzi o dokładne odtworzenie techniki nowopodawanego ruchu.

Ażeby pokaz ćwiczeń spełnił swoje zadania, powinien dokładnie obrazować technikę ich wykonania oraz zależnie od zaawansowania ćwiczących, specjalnych zadań związanych z wykonaniem ćwiczeń i ich charakterem, powinien ilustrować ćwiczenie jako strukturalną całość lub też przeciwnie, akceptować poszczególne elementy.

Pokaz uzupełnia się objaśnieniem, które winno podkreślać najbardziej zasadnicze właściwości ćwiczenia wyrażone w krótkich słowach, bez zbytecznego „teoretyzowania zagadnienia".

Najważniejszą cechą objaśnienia jest — zgodnie z zasadą poglądowości — obrazowość. Ruchy bowiem w dużej mierze zależą od myślowego wyobrażenia, co nie jest jeszcze dostatecznie doceniane w praktyce, chociaż psychologia dawno zwróciła na to uwagę. Jeżeli pomyślimy o jakimś ruchu, to wyobrażenie jego może wywołać sam ruch. Tak na przykład uczący się jazdy na rowerze na samą myśl o tym, że może wpaść na drzewo przydrożne, skręca w jego kierunku.

Tendencja przeradzania się wyobrażeń o ruchu w sam ruch, największa jest u dzieci, żywe i obrazowe opisanie działania może jednak wywołać mimowolny ruch i u dorosłych. Dlatego nauczyciel powinien, objaśniając ćwiczenia, wywołać jaskrawy obraz tego, co ma być wykonane w ślad za objaśnieniem.

Dodatkowym środkiem poglądowości w nauczaniu są pomoce naukowe, do których zaliczają się filmy, plakaty, schematy ruchów itp. Rola filmu w nauczaniu ćwiczeń fizycznych jest nie do zastąpienia, jedynie film daje możność oglądania kolejnych faz ruchu w zwolnionym tempie. Dobre rysunki pokazują te szczegóły ruchu, których nie da się opisać słowami.

Pogladowe pomoce naukowe nie są przedmiotem nauczania, tylko jego obrazem, toteż należy je tak dobierać, aby przedstawiały to, na co chcemy zwrócić uwagę przy nauczaniu.

Zewnętrzna oprawa pomocy naukowych powinna być prosta, ażeby nie zaciemniała ich treści.

Zasada utrwalenia nabytych nawyków ruchowych wypływa z zadań wychowania fizycznego.

Wszystkie nawyki i właściwości psychofizyczne organizmu, zdobyte drogą uprawiania ćwiczeń fizycznych, powinny być utrwalone, czyli doprowadzone do stadium automatyzacji, wtedy bowiem mogą być stosowane w różnych okolicznościach pracy zawodowej w życiu codziennym i w warunkach bojowych.

Zasadę utrwalenia realizuje się łącznie z pozostałymi zasadami, w szczególności zaś z zasadą systematyczności.

Stabilizacja nawyków ruchowych i wiadomości może być osiągnięta pod warunkiem wszechstronnego przygotowania fizycznego i systematycznego utrwalania wyników nauczania.

Z zasady utrwalania wypływają następujące prawidła:

1. Proces nauczania należy tak zorganizować, aby nie przechodzić do nowego materiału, zanim przerabiany poprzednio nie zostanie przyswojony. Nie znaczy to, że należy mechanicznie powtarzać te same i inne czynności. Powtarzając — powinno się zmieniać, utrudniać warunki i sposoby wykonania — przy zachowaniu ogólnej zasady ćwiczenia.

2. Należy organizować proces nauczania tak, aby gromadzenie nowych wiadomości i nawyków równocześnie przyczyniało się do utrwalania starych. Stabilizacja nabytych nawyków i wiadomości odbywa się przy pomocy różnych sposobów. W gimnastyce na przykład można utwierdzać opanowane uprzednio elementy przez ćwiczenie ich wraz z nowymi, w nauczaniu gier zespołowych — przez wy-

konywanie znanych ćwiczeń w nowych, coraz trudniejszych sytuacjach itp.

3. Stabilizacja nawyków i wiadomości wymaga stałej kontroli. Podczas kontroli ujawniają się niedociągnięcia i błędy. Sprawdzanie trwałości wyników nauczania należy przeprowadzać w końcu każdego etapu nauczania, określonego rozplanowaniem materiału. Braki ujawnione dzięki kontroli, muszą być zlikwidowane w następnym etapie nauczania.

4. Doprowadzenie nawyków do stadium automatyzacji wymaga określonych przerw między zajęciami, niezbędnych dla odpoczynku i nabrania sił do dalszych ćwiczeń. Długość przerw zależy od fizjologicznych możliwości ćwiczących, obciążenia ich pracą zawodową, społeczną i innych okoliczności.

MGR JANINA TYGERMAN

PRACA A ZABAWA

„Przez cały czas trwania pracy, niezależnie od wysiłku pracujących organów potrzebna jest celowa wola, przejawiająca się jako uwaga i to tym więcej, im mniej praca ta pociąga robotnika swoją treścią i sposobem wykonania, im mniej dostarcza mu zadowolenia jako gra jego własnych sił fizycznych i umysłowych".

(Karol Marks „Kapitał". Tom I: Warszawa 1928 r. str. 158).

Zdanie Makarenki „jakim jest dziecko w zabawie, takim w znacznej mierze pozostanie w pracy, kiedy dorośnie" nasuwa inne rozwinięcie tematu niż w artykule prof. dr. Zygmunta Gilewicza „Zabawa".

Wychowanie fizyczne obejmując wszystkie rodzaje pracy mięśniowej, w konsekwencji zajmuje się również i pracą fizyczną. W istocie nie ma ścisłej granicy między czynnościami ruchowymi a prostą i prymitywną produkcyjną działalnością człowieka. Różnica istnieje w celach, jakim one służą. Podnietą do ich wykonywania może być albo zainteresowanie samą czynnością jako taką, albo jej wynikiem, tj. produkcją. Odpowiednio dobrane różne rodzaje pracy mogą więc równocześnie spełniać tę samą rolę jak i zabawy, i gry ruchowe. Dzięki tej metodzie wychowania przez pracę wpaja się nie tylko poszanowanie dla sił wytwórczych społeczeństwa, lecz uczy produkcyjnego wydatkowania tej siły. Również ważnym rezultatem jest umiejętność odnajdywania wartości i sensu w życiu takim jakie ono jest. Fantazja natomiast doprowadza do rozczarowań i rozdźwięku między rzeczywistością a „obrazem wyobraźni", co u dzieci jest powodem kaprysów i zachcianek, stanowiących wielką trudność wychowawczą. Stwarzając w środowisku wysokie poszanowanie pracy, cześć dla bohaterów i racjonalizatorów pracy, ocenę osiągnięć w pracy jako kryterium wartości człowieka, można wcześnie wpływać na poważny stosunek dziecka do swoich obowiązków. Podstawą nowego wychowania jest zasada, że nawet dzieci biorą udział w pracy, uczą się w niej — samodzielności, aktywności i inicjatywy. Obowiązkiem zaś wychowawców jest stwarzanie odpowiedniego zainteresowania i form, które przetworzą te czynności produkcyjne w pracę przyjem-

ną i zabawę. Przeciwstawia się to poglądowi, że „zasadniczą cechą zabawowych czynności jest brak ich związku z motywami utylitarnej natury". Słusznie więc praca dzieci uwzględniana jest nawet w programach przedszkoli, kolonii, jak zbieranie jagód, pomoc w sprzątaniu, hodowla roślin itp. Antoni Makarenko potrafił eksperymentalnie zatrudnić nawet 9-letnie dzieci w produkcji precyzyjnych aparatów, stwarzając u nich trwałe zainteresowanie pracą, dzięki któremu mogły zesrodkować uwagę na celu swych czynności. Jako warunek należy postawić, aby zainteresowanie nie wynikało z prywatnego interesu jednostki, ale wyrastało ze społecznego charakteru pracy dla dobra ogółu. Społeczna wartość pracy uszlachetnia ją i dlatego trudno zgodzić się z twierdzeniem, że „przyziemną bywa treść utylitarnych czynności". A. Makarenko wychowywał dzieci dla kolektywu i przez kolektyw, który powstaje w wyniku zespolenia działania dla wspólnego celu wszystkich członków, ożywionych jedną, wspólną ideą. Tym należy tłumaczyć, dlaczego największa wydajność pracy jest właśnie w ustroju socjalistycznym, który wprowadza społeczną własność środków produkcji i społeczny podział dochodu narodowego. Rola jaką odgrywa współzawodnictwo w tym systemie nie polega tylko na zwiększeniu wartości, ale czyni pracę bardziej przyjemną. Współzawodnictwo i racjonalizatorstwo stwarza właśnie zainteresowanie pracą celową, która pociąga robotnika swoją treścią, dostarcza zadowolenia i zmniejsza napięcie jego uwagi.

Gdyby zatem „o zabawowym charakterze czynności rozstrzygała nie przedmiotowa ich ocena, lecz subiektywne ich przeżywanie, w którym w miarę rzeczy staje się indywidualny stosunek do rzeczywistości" — dzieci radzieckie nie umiałyby się wcale bawić, bo dla nich rzeczywistość jest jedna. Przeciwnie, właśnie dlatego są one tak wesołe, szczęśliwe i zdyscyplinowane.

Według prof. dra Gilewicza, „to, co bezwzględnie łączy wszystkie teorie zabawy, sprowadza się do dwu podstawowych założeń:

1 — Każda z postaci zabawy stanowi spontanicznie i bez przymusu podejmowaną czynność.

2 — Czynność zabawowa jest zarazem przeważnie czynnością ruchową .

W obydwu tych określeniach można równie dobrze słowo zabawa zastąpić terminem produkcja. Wtedy cecha pierwsza będzie równocześnie określeniem socjalistycznego stosunku do pracy, a druga socjalistycznej organizacji pracy, która podnosi wartość pracy fizycznej, znosząc stopniowo przeciwieństwa między nią a pracą umysłową. Równocześnie w ustroju socjalistycznym wszelka praca ma charakter twórczy, co w całokształcie przyczynia się do zacierania różnic między pracą a zabawą, a nie do przeciwstawiania ich sobie.

W istocie, tam gdzie nie ma wyzysku człowieka przez człowieka, praca jest najwyższym dobrem, źródłem trwałego zadowolenia, naj-

właściwszą formą twórczego i aktywnego wyżycia się. Zwłaszcza zainteresowanie jest tą istotną przyczyną, która sprawia, że zabawa dla pewnych ludzi może stać się najcięższym obowiązkiem, a praca w umiłowanej dziedzinie najprzyjemniejszą zabawą. Nie ma pracy dla samej pracy, jak nie powinno być zabawy dla samej zabawy.

Podane przykłady z życia różnych zwierząt tylko pozornie stanowią „szereg czynności nic wspólnego z istotnymi życiowymi potrzebami nie mających", ponieważ Darwin dał racjonalne wyjaśnienie celowości w przyrodzie żywej. Rozwój radzieckiej, miczurinowskiej biologii, opartej na materialistycznych zasadach teorii rozwoju, wykazał bezsilność kierunku idealistycznego, głoszącego naukę o naturze istot żywych. Nie „natura wyposażyła zwierzęta w środki", ale organizmy powstały w rezultacie długiego procesu rozwoju. Nieaktualna jest również darwinowska teoria walki o byt, jedynie błędna w całym jego dorobku naukowym, o której Engels pisze:

„jest to przeniesienie po prostu z dziedziny zjawisk społecznych w dziedzinę przyrody żywej teorii Hobbesa o wojnie wszystkich przeciw wszystkim i burżuazyjnej nauki ekonomicznej wraz z teorią Malthusa o przeludnieniu".

Szkoda, że w artykule nie zostały szerzej rozwinięte poglądy Czeriewkowa, lecz ścieśniono je do poglądu, że „w ruchowych zabawach tkwią te same motywy i elementy co i w pracy". Według Czeriewkowa, „gry odzwierciedlają pracę człowieka w różnych epokach historycznego rozwoju ludzkiego społeczeństwa". Z okresu feudalnego zachowały one np. stosowanie kar, które wówczas były bodźcem do pracy, i nie liczenie się z czasem trwania w momencie ich przebiegu. Gry z okresu formacji kapitalistycznych wchłonęły z panujących wówczas stosunków produkcji podział pracy i bardziej skomplikowaną strukturę. Z socjalistycznych stosunków przeniknęły do gier: podporządkowanie interesów poszczególnych uczestników ogólnemu dobru kolektywu, gorące dążenie do zwycięstwa i socjalistyczne współzawodnictwo. Należy więc wysnuć z tego wniosek, że historia rozwoju zabawy jest również historią sił wytwórczych i ludzkich stosunków produkcji. Zabawy w swoim długim okresie rozwoju przechodziły kolejno w gry ruchowe, a następnie w sportowe, w zależności od funkcji społecznej, jaką spełniały w różnych formacjach. Różne rodzaje zabaw i gier są więc odbiciem materialnych warunków życia społecznego. Im niższy jest stopień kultury, tym ściślejszy jest związek między nieskomplikowaną zabawą a prostą produkcyjną działalnością człowieka, tym bardziej zabawa staje się bliska i zrozumiała prymitywnym zajęciom dorosłych. Tym należy tłumaczyć dlaczego mimo wielkiego znaczenia wychowawczego zabawy ruchowej, ludzie dorośli przestają się nią interesować. Tak np. repertuar zabaw tradycyjnych, obrzędowych i demologicznych stale zwęża się w wyniku wymierania wiary w zabobony, czary i świat nadzmysłowy, ogranicza się do zajęć coraz to młodszych dzieci. Natomiast jeśli chodzi o gry, które wyrosły na gruncie produkcyjnej działalności

człowieka, to nie tylko nie wymierają one, ale stale rozszerza się i wzbogaca ich repertuar. Współczesne zaś gry sportowe precyzują coraz ściślej przepisy, rozszerzają stale zakres oddziaływania, ucząc umiejętności rozwiązywania niezwykle skomplikowanych i różnorodnych sytuacji dzisiejszego życia, które są wynikiem wspaniałego rozwoju techniki.

BOISKOWA KOMPOZYCJA TAŃCA

(C. d.)

O pomiarach tańca boiskowego (metro-krok, metro-takt, takto-czas)

Wspomnieliśmy już, że widz z dużym zainteresowaniem reaguje na zmiany rysunku boiskowego uzgodnione z muzyką, gdy przy zmianach linii i charakteru melodii następuje zmiana figur na boisku.

Najczęściej widz nie „studiował" kompozycji, którą oglądał przy dźwiękach muzyki, ale został pobudzony i chłonął to, co poprzez wzrok i słuch jednocześnie w recepcji estetycznej działało na jego psychikę.

Warto wejrzeć za kulisy tego wdzięcznego efektu.

Kompozytor boiskowego układu tanecznego poza przeżyciem artystycznym, które mu daje początkowa wizja kompozycji i wreszcie jej dobre wykonanie, ma do spełnienia jeszcze żmudną pracę obliczeń metro-kroków, metro-taktów i takto-czasu.

O pomiarowych jednostkach tańca widowiskowego, który odbywa się w przestrzeni, w czasie i przy muzyce, stanowi: przestrzeń i krok, przestrzeń i takt, takt i czas. Stąd pozwoliłam sobie zaproponować te nowe wyżej wymienione nazwy.

Długość kroku tanecznego zależna jest od wzrostu tańczącego, wysokości jego nóg i od rozmachu ruchu tanecznego. Przy określonym wzroście, określonej długości kończyn dolnych można wykonać na pewnej przestrzeni tylko określoną ilość kroków...

Każdy rodzaj kroku tanecznego wymaga oddzielnego obliczenia m e t r o - k r o k ó w.

Obliczenie m e t r o - t a k t ó w jest potrzebne również ze względu na muzykę, której miarą jest takt, a z kolei pewna ilość taktów zawarta jest w skończonej frazie muzycznej. Trzeba tak operować grupami tańczącymi na boisku, ażeby ruch mieścił się ściśle (pokonywał pewną ilość metrów) w określonej ilości taktów, przy zastosowaniu tego lub innego rodzaju kroków tanecznych.

W końcu, obliczenie t a k t o - c z a s u jest potrzebne choćby ze względu na określony czas trwania tańca widowiskowego jako całości. Z tym obliczeniem łączy się ściśle stosunek tempa ruchu tanecznego do przestrzeni, które musi być zachowane jako charakterystyczne dla każdego tańca, a tempo podobnie jak rozmach ruchu wpływa

na pomiary przestrzenne, które zmniejszać lub zwiększać można proporcjonalnie do rozmachu ruchów.

Z obliczeń metro-kroków i metro-taktów wynika ukształtowanie się rysunków tańca boiskowego.

Układający wzór taneczny winien „operować“ „teoretycznie“ każdą jednostką tańczącą, zanim ją powoła do ruchu. Technicznie wygląda to tak, że przesuwa on na mapie przedstawiającej szachownicę boiska w określonej skali — pionki symbolizujące tańczących, odmierza rozbieg, wyznacza pozycje wyjściowe, a także miejsca, do których tańczący winien dotańczyć z końcem jednej melodii, ażeby rozpocząć nowy fragment taneczny z początkiem następnej.

Obliczenia te nie powinny być wykonywane na zespole tańczących; wystarczy, gdy układający taniec wykona je sam. Dlaczego?

Nasuwa się przecież pytanie, czy nie prościej byłoby sprawdzić pomysł kompozycyjny układającego taniec od razu na zespole tanecznym, zamiast dokonywać uprzednich obliczeń i pomiarów?

Istotnie, na to pytanie należałoby dać odpowiedź pozytywną; stanowiłoby to duże ułatwienie dla komponującego, ale nie oszczędzałoby czasu samym wykonawcom.

Oszczędność czasu przeznaczonego na szkolenie jako rezultat metody obliczeń teoretycznych

Powinno nam chodzić przecież o moment wychowawczy w stosunku do tańczących. Nie należy „próbować“ rozmaitych figur na wykonawcach, traktować ich bezosobowo niby żywe pionki na szachownicy boiska, na wyczerpujących, zbędnych próbach, których można — a jeżeli można — to należy unikać.

Wydaje się nam słuszniejsza taka **metoda pracy, która oszczędza czas wielu jednostkom** kosztem nawet znacznego zwiększenia trudu jednego człowieka.

Ażeby dowieść słuszności tej metody pozwolę sobie przykładowo podać dla orientacji pewne dane cyfrowe: obliczenie, np. pewnego sposobu zmiany figury boiskowej na inną, dokonane przez układającego kompozycję taneczną, trwa 15 minut, drugiego sposobu 10 minut, trzeciego — 15; razem 40 minut. Układający wybrał sposób, przypuśćmy drugi, jako taki, który najbardziej odpowiada nie tylko jego estetycznym doznaniom, ale również jako najbardziej odpowiadający pomiarom muzyki i terenu. Realizuje swój pomysł na próbie z zespołem 600 osób w przeciągu 5 minut, gdyby zaś próbował na tym zespole trzech sposobów, które obliczał poprzednio przy swoim biurku, wówczas zespół straciłby na to co najmniej trzy godziny.

Wydaje mi się zatem, że szkoląc przyszłych organizatorów pokazów boiskowych należałoby również uwzględnić w programach WF nauczanie dokonywania pomiarów **przestrzenno-muzyczno-ruchowych**.

Pomysły twórcze przychodzą jednak często na myśl układającemu taniec w trakcie kierowania zespołem. Nie należy pomijać tych

momentów; stanowiłoby to zahamowanie popędu twórczego ze szkodą dla całości tańca.

M a p a   z n a k o w a n i a

Rysunki figur boiskowych

Z obliczeniami, poprzedzającymi szkolenie boiskowe, łączą się ściśle pierwsze próby, które proponuję nazywać próbami „przestrzennymi" (bez udziału muzyki) i „przestrzenno-muzycznymi" (z udziałem muzyki). W wyniku tych prób układający taniec boiskowy ostatecznie ustala m a p ę   z n a k o w a n i a boiska dla wszystkich zbiórek następnych. Sporządzenie mapy znakowania boiska do tańca stanowi jedną z bardzo ważnych prac układającego taniec, gdyż bez znakowanego boiska realizacja boiskowego układu tanecznego w ujęciu rysunkowym jest niemożliwa.

Do tego tematu powrócimy jeszcze, gdy będzie mowa o przeprowadzeniu samego szkolenia boiskowego.

Równolegle z opracowaniem wzoru mapy znakowania boiska, do prac układającego widowisko taneczne zaliczyć należy sporządzenie wzorów m a p   z   r y s u n k a m i   w   o k r e ś l o n e j   s k a l i schematycznie ilustrującymi f i g u r y   b o i s k o w e, następujące po sobie w kolejnych fazach układu tanecznego.

Dla ilustracji podajemy mapę przykładową Nr 1, zawierającą rezultaty pomiarów przestrzenno-muzycznych dla 50 figur boiskowych, 650 taktów muzycznych w wykonaniu 576 osób; ze znakowaniem i z rysunkami (Nr 2) przeważnie wszystkich figur jednej całej kompozycji oraz mapę (Nr 3) ze znakowaniem i rysunkami tylko dla dwóch figur boiskowych bezpośrednio następujących po sobie.

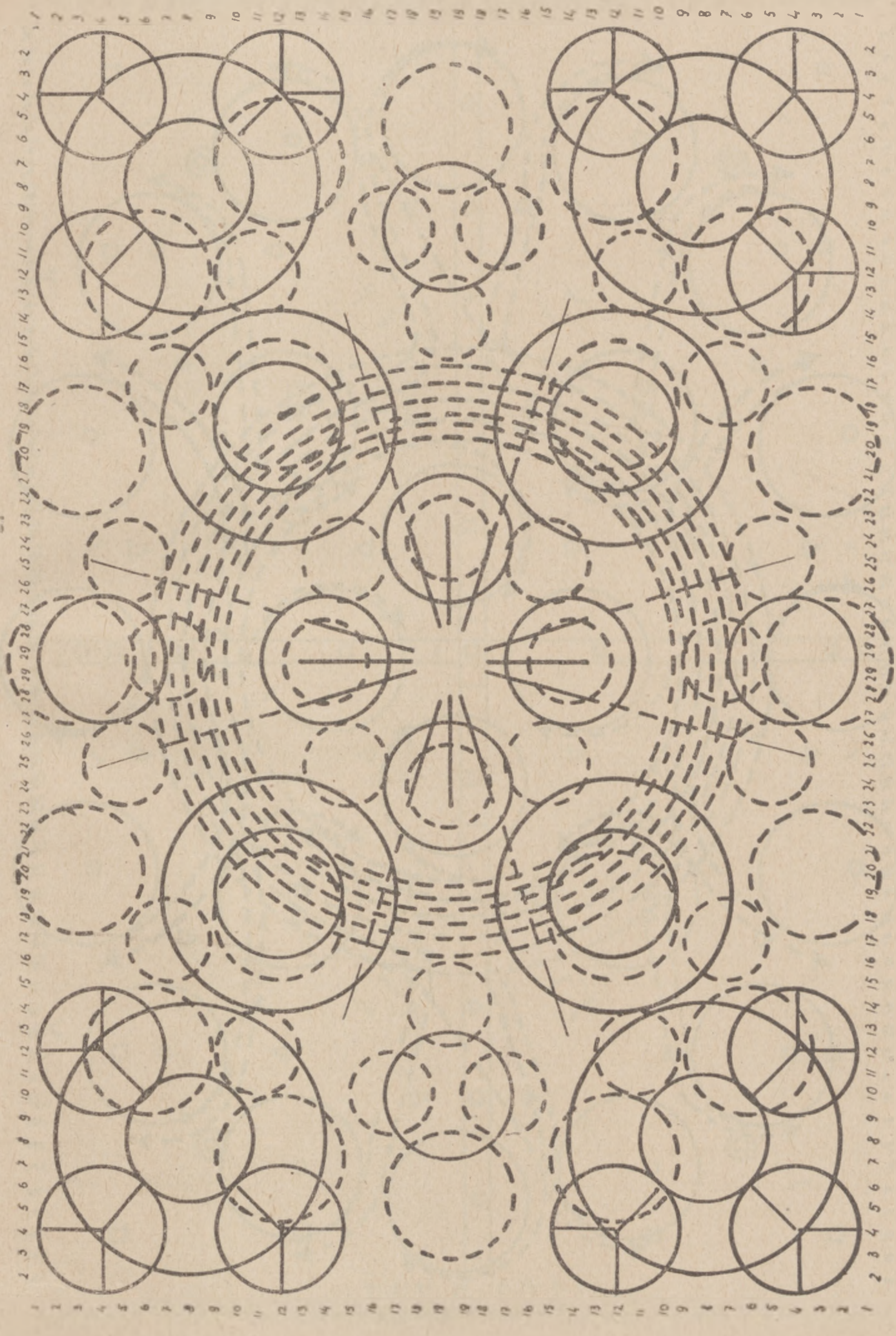
Uwagi o dekoracyjnej stronie pokazu tanecznego (barwa, strój, tło, oświetlenie)

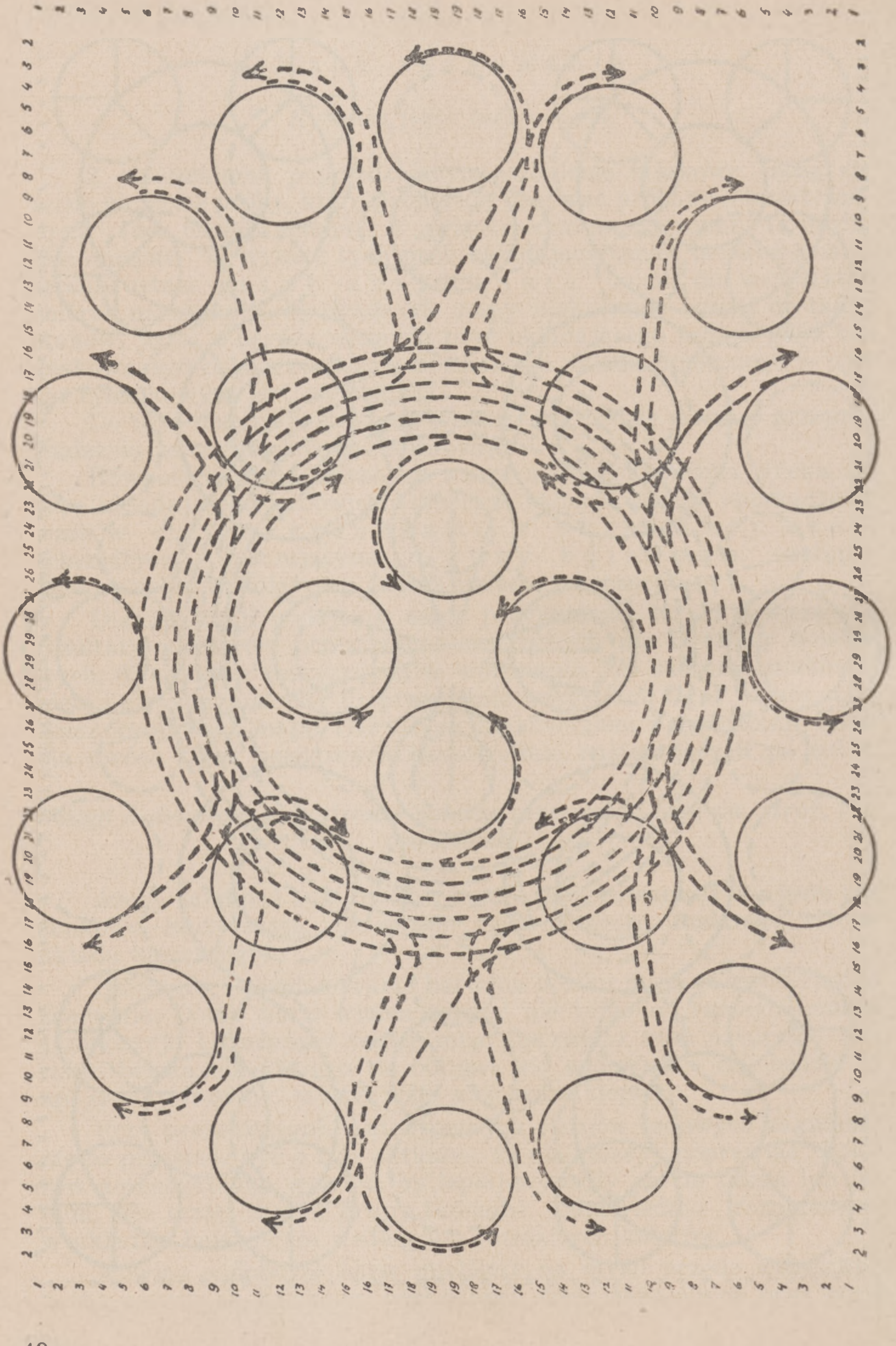
Ażeby zamknąć cykl uwag o kompozycji boiskowej w ujęciu rysunkowo - muzycznym, niesposób jest pominąć malarską stronę układu tanecznego.

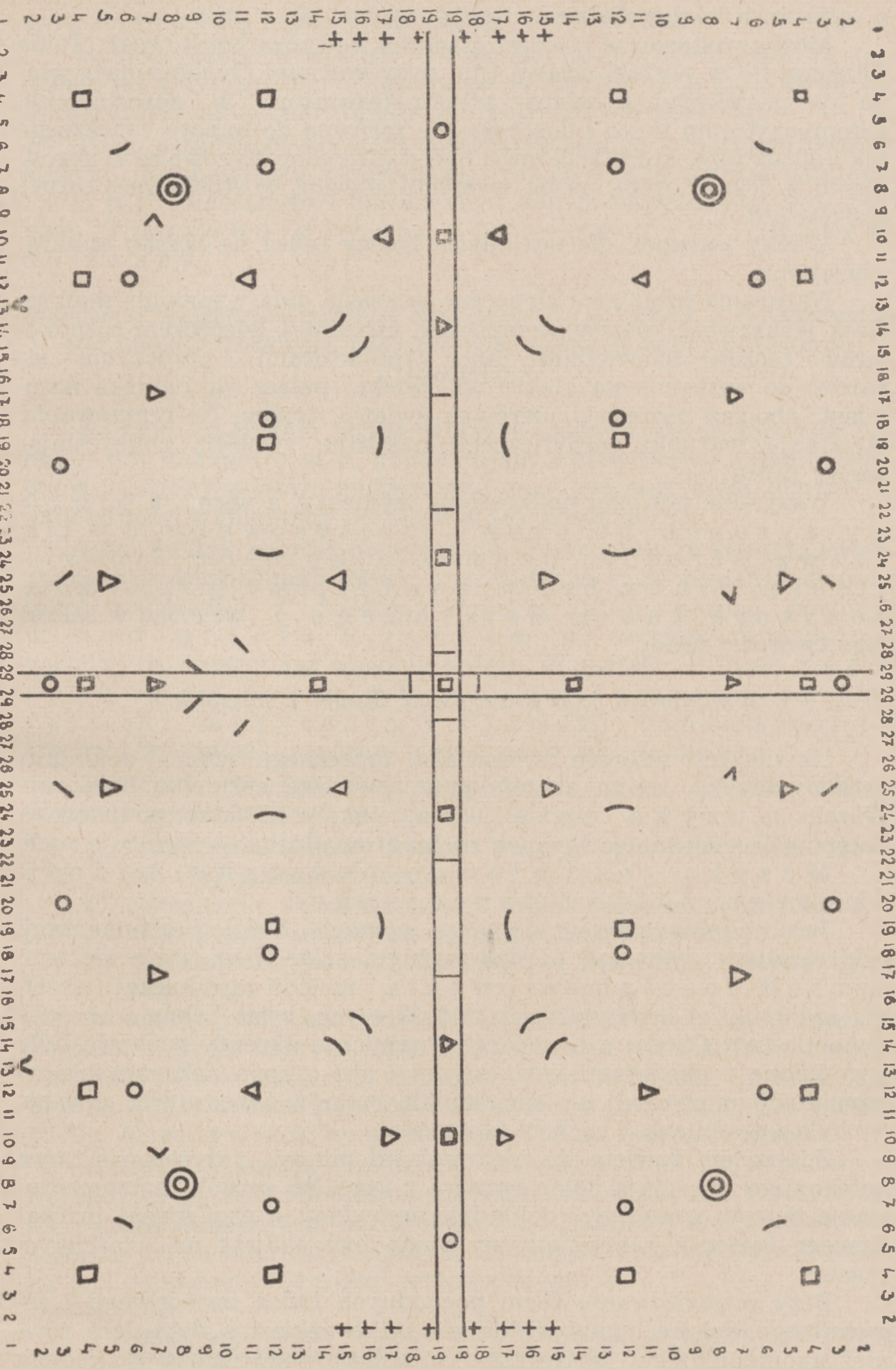
Harmonia i rozplanowanie barw na boisku mają pierwszorzędne znaczenie. Dobór barw winien zależeć nie tylko od samego tematu kompozycji. Układający taniec musi uprzednio znać naturalne warunki boiska, na którego tle odbywa się widowisko; czy będzie to np. zielony trawnik, czy też żółte albo szare klepisko.

Przy prezentowaniu autentycznych strojów ludowych zagadnienie to przestaje być o tyle aktualne, że nie należy „poprawiać" kolorów autentycznych wzorów, by lepiej wypadły na tle takim lub innym. Nie mniej można grupy taneczne odpowiednio rozplanować w układzie boiskowym według ich rozmaitych kolorów.

Mówiąc o doborze barw mieliśmy na myśli przede wszystkim barwny rysunek boiskowy pochodnych form tanecznych oraz strój







odpowiednio dostosowany do tematu, a wszystko to w uzgodnieniu z wyjściową koncepcją kompozycji.

Można zastosować również sztuczne tło tańca boiskowego. Takie sztuczne tło w postaci ściany (np. przy widowni trzystronnej) winno być projektowane przez artystę-dekoratora w porozumieniu z kompozytorem tańca i dostosowane zarówno do tematu tanecznego jak i do strojów, które jeśli mają być stylizowane, to również w uzgodnieniu z dekoratorem, osobą wykwalifikowaną w stosowanej sztuce plastycznej.

Ważny warunek dla wydobycia barwy tańca na boisku stanowi oświetlenie.

Naturalne promienie słoneczne w czasie dnia wspaniale podkreślają jaskrawość kolorów kompozycji tanecznej, wieczorem różnokolorowe tęczowe naświetlanie tańca (reflektorami) przyczynia się bardzo do wzmocnienia efektu widowiska; palące się ogniska natomiast, chociaż posiadają nierówne światło, trudne do regulowania, stwarzają warunki specyficznego nastroju, swoiście podkreślając barwy tańca.

Wszystkie powyżej podkreślone momenty, a więc: kolorowy rysunek boiskowy dostosowany do tła, barwa strojów, harmonia kolorów i oświetlenie, winny być przewidziane przez kompozytora tańca boiskowego i wchodzą w zakres jego twórczej pracy.

Współpraca komponującego taniec z muzykiem

Układający wzorzec widowiska tanecznego winien dokładnie ustalić muzykę, zanim zacznie przeprowadzać szkolenie boiskowe. Wszak muzyka ustalona, taka a nie inna, podpowiada komponującemu taniec rysunek ruchu gromadnego — inspiruje ruch.

Muzyka jest główną podstawą widowiskowego układu tanecznego.

Jeżeli akompaniament do tańca wymagać będzie instrumentacji orkiestralnej, wówczas bardzo ważnym szczegółem staje się sam sposób instrumentowania melodii zasadniczej (wszelkie ozdobniki w instrumentach dodatkowych, rytm bębna i akcenty dynamiczne). Chodzi o to, ażeby dynamiczne akcenty ruchowe były uzgodnione z akcentami muzycznymi i aby strona dekoracyjna ornamentacji muzycznej nie zaciemniała rytmów tanecznych, słowem, by była uzgodniona z ruchem tanecznym.

Zdarza się bowiem, że niewyrobieni młodzi reżyserowie tańca boiskowego nie zdają sobie sprawy z tego, że sposób instrumentowania muzyki winien być dokładnie omówiony, a współpraca prowadzącego taniec z kapelmistrzem winna być podjęta we właściwym czasie.

Przy prezentowaniu form pochodnych tańca narodowego i regionalnego byłaby dopuszczalna nie tylko orkiestra dęta, lecz również akompaniament fortepianu (pianina); należałoby go jednak

ukryć przed wzrokiem widzów, bowiem charakter tego instrumentu, związanego z salą koncertową, bardzo razi na boisku.

Reżyser tańca winien się porozumieć z muzykiem-pianistą, podobnie jak z dyrygentem orkiestry, co do harmonizacji muzyki, gdyby w literaturze muzycznej brakowało potrzebnych znaków.

Poza ustaleniem sposobu instrumentowania i harmonizowania muzyki, do obowiązku układającego taniec należy jeszcze ustalenie t e m p a tanecznego i omówienie z kapelmistrzem względnie pianistą s p o s o b u g r y, tj. i n t e r p r e t a c j i m u z y k i d o t a ń c a.

Ćwiczenia muzyczno-ruchowe dla mężczyzn i kobiet w programach zakładów kształcenia instruktorów i nauczycieli wychowania fizycznego

Po tym, co zostało wyżej napisane, nasuwa się następujące pytanie: Czy instruktor w. f., komponujący widowiskowy układ boiskowy w ujęciu rysunkowo-muzycznym, musi być muzykiem, skoro tyle umiejętności wymagamy od niego w tej dziedzinie?

Bynajmniej; chociaż niewątpliwie stanowiłoby to znaczne zwiększenie jego kwalifikacji. Musi on w każdym razie posiadać elementarne wiadomości z dziedziny muzyki, które poznać powinien w p o w i ą z a n i u z r u c h e m w ćwiczeniach muzyczno-ruchowych, o czym już wspominaliśmy, w postaci i l u s t r a c j i r u c h o w e j f o r m m u z y c z n o - t a n e c z n y c h oraz r y t m i k i m u z y c z n e j i r y t m i k i t a n e c z n e j, potrzebnej w tym celu zarówno mężczyznom jak i kobietom.

Ilustracja ruchowa form muzycznych jako system ruchowy w ujęciu metodycznym* ma na celu nauczyć:

1) rozumienia budowy utworu muzycznego, jego jedno-, dwu-, lub trzyczęściowej formy;
2) odróżnienia składowych jego części (zdań muzycznych, okresów, poprzedników, następników, motywów itp.);
3) uzgodnienia gromadnego ruchu z muzyczną budową utworów.

Rytmika (muzyczna) metodą Dalcroze jest systemem muzyczno-ruchowym (w którym jeden z działów stanowi realizacja rytmów muzycznych), nauczającym rozumieć rytmy muzyczne, akcenty i cieniowanie dynamiczne poprzez wykonywanie ich ruchem w postaci chodu, biegu, podskoków, przeskoków i „taktowania“ rękami.

Rytmika taneczna natomiast stanowi system ruchowo-taneczny, mający na celu uświadomienie sobie, zanalizowanie i przyswojenie rytmów tanecznych, odróżnienie ich od rytmów muzycznych, stosowanie ich ruchem tanecznym na tle muzyki oraz instruowanie tańca (cel ostateczny) w ujęciu metodycznym.

---

* Metoda opracowana w Akademii Wychowania Fizycznego, Warszawa. Patrz Zbiór Pląsów, t. I — Kwaśnicowa. Str. od 55 do 67.

Należałoby w tym miejscu podkreślić, że słowo „rytmika“ zostaje często źle interpretowane przez laików, którzy chcieliby w tym wyrazie zawrzeć pojęcie o estetyce ruchu kobiecego.

Mylnie podsuwa się pod to określenie pewien charakter ruchów łagodnych, miękkich, „plastycznych“, gdy tymczasem twórcy metod rytmiki muzycznej i rytmiki tanecznej oraz ilustracji ruchowej form muzycznych przeznaczyli je zarówno dla mężczyzn jak i dla kobiet.

Na skutek zastosowania w pracy szkoleniowej wyżej wymienionych działów z ćwiczeń muzyczno-ruchowych, a mianowicie: ilustracji ruchowej form muzycznych rytmiki muzycznej i rytmiki tanecznej, instruktor-nauczyciel w. f. zostaje dostatecznie wyszkolony i przygotowany zarówno do świadomego porozumienia się z akompaniatorem, jak również do układania tańca boiskowego w ujęciu muzyczno-rysunkowym.

Dlatego byłoby bardzo pożądane, ażeby w programach dla zakładów kształcenia instruktorów i nauczycieli w. f. przywilej tych umiejętności przysługiwał nie tylko kobietom, zwłaszcza gdy wiemy, że mężczyzn interesuje i pasjonuje praca organizatorska, kompozycyjna, kierownictwo dużą ilością ćwiczących, rozmach tańca boiskowego i rozległa skala możliwości technicznego rozwiązywania zagadnień, dotyczących kompozycji boiskowych.

Wszak w terenie na rozmaitych placówkach pracy instruktora w. f. umiejętności te są od niego usilnie i często w y m a g a n e przy organizowaniu pokazów boiskowych.

Omówiwszy w pierwszej części naszych rozważań zagadnienia dotyczące przeważnie techniki kompozycji i szkolenia przyszłego kompozytora tanecznych układów boiskowych, nie chcielibyśmy pozostawić czytelnika w tym mniemaniu, że nie doceniamy należycie ważności pierwiastka artystycznego, towarzyszącego jego pracy twórczej i powodującego powstawanie jego tworów.

Wszystko to, co dotyczy specjalnych uzdolnień, zamiłowań, iskry twórczej, talentu kompozycyjnego, „wyczucia“ przestrzeni, rysunku, barwy, muzyki, ruchu, odnośnie układania widowiskowych form tanecznych, kryje w sobie jeszcze wiele problemów nadających się do rozważania w osobnym artykule.

A. T. MILLER

ZAPRAWA HOKEJA NA LODZIE

ARTYKUŁ NINIEJSZY OPRACOWANY ZOSTAŁ NA PODSTAWIE WSKAZÓWEK NAJLEPSZYCH TRENERÓW HOKEJOWYCH CSR: J. TINTERY I HERMANA — KTÓRYCH PRACY CSR MA MIĘDZY INNYMI DO ZAWDZIĘCZENIA SWE MISTRZOSTWA ŚWIATA W HOKEJU NA LODZIE.

Niewątpliwie hokej na lodzie jest jedną z najbardziej atrakcyjnych gier sportowych. Sprawia to duża szybkość gry, tempo i żywiołowość, przy równoczesnej konieczności osiągnięcia wysokiego poziomu techniki indywidualnej i doskonałego zgrania w zespole. Dla tych właśnie atrakcyjnych cech cieszy się hokej wielką popularnością i zainteresowaniem ze strony zwłaszcza młodzieży. Pozwala wyładować się temperamentowi, jednocześnie postulaty taktyki zespołowej wyrabiają u każdego gracza pożyteczne nawyki do podporządkowania swej osobistej ambicji interesom zespołu — co czyni z hokeja sport wyjątkowo wartościowy z punktu widzenia wychowawczo-społecznego.

Nasza młodzież objawia nie tylko wielki zapał do hokeja, ale i wielki — talent. Trzeba to wykorzystać. Ten sport nam wyraźnie „leży". Mamy wszelkie dane, by stać się znowu jedną z większych potęg hokejowych Europy. W ramach 6-letniego planu inwestycji sportowych wybudujemy sztuczne tory, ale oprócz tego musimy już obecnie położyć nacisk na to, aby nasza młodzież grała w hokeja nie tylko w Katowicach, ale we wszystkich miastach i miasteczkach, na wszystkich naturalnych torach i ślizgawkach, na boiskach szkolnych i stawach. Nie można zadowolić się stanem dotychczasowym, w którym hokej na lodzie uprawiany jest jedynie przez nieliczną garstkę „wyczynowców". Również i ta dziedzina sportu powinna i na pewno może ogarnąć masy. Tylko wtedy zadanie będzie właściwie wypełnione, a cenne walory hokeja odpowiednio wykorzystane w sensie zarówno zdrowotnym jak wychowawczo-społecznym. Równocześnie musimy sobie zdać sprawę i z tego, że na bazie masowości zdołamy stworzyć prawdziwie wysoki poziom ekstraklasy. Sam sprzęt — łyżwy i buty — nie jest na szczęście zbyt drogi, można sobie nań pozwolić.

Brakuje jeszcze instruktorów...

Trzeba stwierdzić, że jeśli często widzi się u nas młodzież (np. szkolną) trenującą hokeja, to cały trening polega na mniej lub więcej udolnej grze na dwie bramki i na tym koniec. Nauczyciel sędziuje, przygląda się grze z boku albo... nie przygląda się w ogóle.

Jasna rzecz, że ten rodzaj zaprawy niewiele daje.

Może uwagi poniższe dopomogą tym, którzy zaprawę hokejową młodzieży chcieliby poprowadzić właściwie, ale nie zawsze wiedzą, jak to zrobić, w lepszej organizacji, treningu i w osiągnięciach lepszych wyników.

Podany tu program treningu można zastosować zarówno dla zupełnie początkujących jak i dla bardziej zaawansowanych zespołów. Oczywiście jednak, dla początkujących więcej nieco czasu poświęcimy na samą naukę jazdy, prowadzenie krążka i strzelanie, mniej czasu będzie przeznaczone na taktykę gry i na samą grę. Im bardziej zespół będzie zaawansowany, a indywidualna technika graczy się podniesie, tym bardziej będziemy skracali czas przeznaczony na jazdę, prowadzenie krążka i naukę strzału, a więcej wprowadzimy ćwiczeń taktycznych i właściwej gry.

Konieczną jednak zasadą jest, że nie może być treningu hokejowego nawet dla najbardziej wyszkolonego zespołu bez ćwiczeń technicznych, jak jazda, prowadzenie krążka i strzał! Te ćwiczenia muszą być powtarzane na każdym treningu.

A teraz przyjrzyjmy się, jak powinien być rozplanowany trening.

I. *Nauka jazdy* (czas około 10 minut).

Z a s a d a : jeździmy zawsze z kijem trzymanym oburącz, jak w czasie gry.

S t y l j a z d y : cały ciężar ciała przeniesiemy na przednią część stopy, ciało w lekkim skłonie do przodu, nigdy nie jechać na piętach. Jazda musi być swobodna, ruch odepchnięcia nogą od lodu wychodzi z biodra przy współpracy całego ciała, samo odepchnięcie całą krawędzią łyżwy (nie biegać na szpicach). Ruchy ramion muszą harmonizować z prowadzeniem kija. Nie usztywniać stawów skokowych i kolanowych, które stanowią „resorowanie“ w czasie jazdy.

1. Jazda wolno, długimi pociągnięciami, krótkie, szybkie zrywy i znowu wolno, po tym to samo przekładanką w prawo i w lewo.

2. Nieco szybsza jazda krótszymi pociągnieciami w przód, na sygnał instruktora gracze raptownie się obracają i jadą w tym samym kierunku tyłem, potem to samo w przekładance przodem i tyłem w prawo i w lewo.

3. Wszyscy gracze jeżdżą ósemkami po całym boisku we wszystkich kierunkach przodem i tyłem, mijają się w jeździe w różnej szybkości.

4. To samo co poprzednio, na sygnał instruktora wszyscy raptownie zatrzymują się i zmieniają kierunek jazdy na przeciwny.

5. Pojedyncze łuki na jednej łyżwie do wewnątrz i na zewnątrz.

6. Z niewielkiego rozbiegu szybki skręt łukiem na obu łyżwach. Wewnętrzna łyżwa mocno wysunięta w przód w czasie łuku idzie

przed łyżwą zewnętrzną. Silne wychylenie tułowia do wewnątrz łuku. Ćwiczyć w obie strony.



W walce o krążek

7. Z niewielkiego rozbiegu skoki w dal przez dwa kije na małej wysokości nad lodem przy powiększeniu długości skoku do 1½ m.

8. Start z miejsca, zatrzymanie na zaznaczonym miejscu, na sygnał znowu dalej w przód i ponowne zahamowanie. To samo powtarzać przez całe boisko.

II. *Prowadzenie krążka* (czas trwania około 12 minut).

Zasada: patrzeć przed siebie, nie na krążek. Kij trzymać obiema rękami i zawsze piętkę na lodzie, aby umożliwić współpartnerom dokładne podania. Podając i chwytając krążek zawsze nakrywać go piętką kija. To samo stosować przy normalnym „driblingu" krążka w prowadzeniu w przód.

1. Prowadzenie krążka w jednym kierunku wokoło boiska, początkowo bardzo powoli, potem nieco szybciej, dodać przekładankę w prawo i w lewo.

2. Powtórzenie ćwiczeń nr 3, 4, 6 i 8 z działu nauki jazdy, ale z prowadzeniem krążka.

3. Podawanie krążka:

a) podawanie w miejscu. Gracze stoją w rozkroku, bokiem do siebie. Gracz podający spogląda na kij partnera i podaje, partner przyjmuje podanie na kij, podnosi głowę i nie patrząc na krążek „dribluje" kilkakrotnie krążkiem, spogląda na kij partnera i oddaje krążek z powrotem.

Obaj gracze w ten sam sposób ćwiczą dalej;

b) po zupełnym opanowaniu celności podania i stopowania krążka, tak by nie odskakiwał od kija (na małych i dużych odległościach, do przodu i do tyłu), przechodzimy do ćwiczenia podań najpierw w zupełnie wolnej jeździe, następnie szybkość jazdy powiększamy.

Wreszcie zwiększamy w szybkiej jeździe tempo podawania. Stosujemy różne odległości i różne kierunki podań (w bok, w przód i do tyłu).

4. Trzech graczy jeździ w koło przekładanką po niewielkim obwodzie, podając sobie krążek do przodu i do tyłu. To samo w jeździe w odwrotnym kierunku.

5. Miękkie podania górą ponad lodem przez całe boisko ze skrzydła na skrzydło forhandem i backhandem.

6. W jeździe przewracanie na płasko łopatką kija toczącego się po lodzie krążka.

7. Wzdłuż boiska ustawiamy na lodzie kilka stołków lub krzesełek w odległościach około 5 m.

a) gracze przejeżdżają kolejno, prowadząc krążek wężownicą między krzesłami;

b) dwaj gracze jadą po dwu stronach rzędu krzeseł i podają sobie krążek z kija na kij pomiędzy krzesłami, dryblując krótko między podaniami.

W obu powyższych ćwiczeniach stopniowo powiekszamy szybkość jazdy i podań, zmniejszając równocześnie odległość między krzesłami aż do około 2 m.

III. *Strzelanie na bramkę* (czas około 8 minut).

Zasada: kij trzymać pewnie obiema rękami, przy strzale nie patrzeć na kij i krążek, ale w miejsce, w które strzelamy.

Aby strzał był silny, nie należy strzelać krótkim poderwaniem krążka, ale długim przeciągnięciem z tyłu do przodu.

Zanim przyjdziemy do strzału na bramkę, musimy koniecznie posiąść umiejętność strzelania górą ponad lodem zarówno z backhandu jak z forhandu. Strzał z backhandu odznacza się nieco krótszym pociągnięciem po lodzie, jest łatwiejszy do opanowania, ale i słabszy, często jednak zaskakuje bramkarza nieprzygotowanego. Z forhandu strzelamy długim pociągnięciem z tyłu do przodu, przy czym na początku pociągnięcia krążek nakrywamy samą piętką kija, przy końcu pociągnięcia krążek wypuszczany jest w powietrze z przedniej części łopatki kija. Na bardzo bliskich odległościach, w zamieszaniach bramkowych itp. stosuje się jeszcze trzeci sposób strzelania — uderzeniem w krążek. Jest to uderzenie podobne do golfa czy hokeja na trawie, oczywiście przy mniejszym zamachu kijem, za to bardzo szybkie.

1. Ćwiczenie strzału pojedynczo z odległości kilku metrów w wysoką bandę. Po opanowaniu górnego strzału z forhandu, backhandu i uderzenia z miejsca, ćwiczymy to samo w jeździe, zwiększając stopniowo odległość i starając się jak najszybciej wystrzelić bez długich przygotowań po driblingu.

2. Strzały w jeździe na bramkę (zasada — celujemy zawsze w róg bramki na wysokość ½ m nad lodem, gdzie bramkarzowi najtrudniej jest bronić kijem) z forhandu i backhandu z różnych odległości, nie dalej jednak niż 20 m. Przy strzałach z zupełnie bliskiego dystansu celować wysoko, w górne rogi.

3. Wywabianie bramkarza. Napastnik jedzie na bramkę, wypuszcza krążek do przodu, aby bramkarz wyjechał z bramki, wtedy szybko ściga kijem krążek z powrotem do tyłu, objeżdża bramkarza krótkim łukiem i wpycha krążek do bramki.

4. Gracz jedzie w pełnej szybkości na bramkę bez krążka, partner podaje mu z rogu boiska krążek na kij i następuje natychmiastowy strzał na bramkę.

5. Strzelanie karnych. Pojedynczy napastnik najeżdża z krążkiem z niebieskiej linii, stosując warianty ataku:

a) strzał w róg 50 cm nad powierzchnią lodu z odległości około 6 m (cała uwaga skierowana na siłę i celność),

b) wywabienie bramkarza jak w pkt. 3.

6. Cała trójka ataku jedzie na bramkę, podając między sobą krążek. Przed bramką gra dwu obrońców bez kijów, broniąc jedynie dopuszczalną w hokeju grą ciałem („bodiczkowanie"). Napastnik, znajdujący się w najdogodniejszej pozycji, oddaje strzał na bramkę.

Uwagi dla bramkarza:

1. jeśli krążka nie można schwytać w rękę, nie należy go odbijać przed siebie, ale zawsze do rogu boiska, w tym kierunku, w któ-

rym zależnie od sytuacji, łatwiej jest przejąć krążek własnemu obrońcy,

2. kij zawsze trzymać w ręku, nigdy nie rzucać go na lód,

3. w miarę możliwości bronić zawsze na stojąco, nie rzucać się ciałem na lód, nie klękać, chyba że sytuacja tego koniecznie wymaga.

IV. *Taktyka gry* (czas około 15 minut).

Z a s a d a : W czasie treningu obrońcy i napastnicy zmieniają się wzajemnie na swych pozycjach tak, aby każdy gracz pszyswoił sobie sposób gry i taktykę na każdej pozycji, zarówno w ataku jak w obronie.

A. T a k t y k a p o j e d y n c z e g o g r a c z a.

1. Napastnik najeżdża na pojedynczego obrońcę i stara się go ominąć, prowadząc krążek.

2. To samo, ale pojedynczy napastnik przeciwko dwu obrońcom.

B. N a u k a t a k t y k i d w ó j k a m i i t r ó j k a m i.

1. Najeżdżanie dwu napastników na dwu obrońców i przebicie się z krażkiem przez obronę.

2. Trzech napastników atakuje całą piątkę broniących się przeciwników.

Piątka broniąca gra cały czas tylko na własnej tercji obronnej. Obrońcy graczy atakujących znajdują sie w tyle na niebieskiej linii strefy ataku. Trójka atakująca przejeżdża w różnych kierunkach, zmieniając swe miejsca i starając się przebić przez obronę i dojść do strzału. Gracze broniący w razie pozyskania krążka albo oddają go obrońcom przeciwnika, albo też podają do własnego rogu boiska, skąd znowu zaczynają grę atakujący.

3. W ataku w szybkiej jeździe dwu napastników zamienia się na miejsca, oddając sobie przy tym krążek. Obrońcy starają się przeszkodzić.

4. Prostopadłe, miekkie podania trzech napastników przed bramką przeciwnika. Środkowy napastnik jest zawsze przed obrońcami.

5. Jeden ze skrzydłowych podaje krążek z rogu w tył do obrońcy, ten natychmiast strzela bezpośrednio na bramkę, inni napastnicy idą na bramkę i dobijają krążek, odbity ewentualnie przez bramkarza.

V. *Gra treningowa na dwie bramki* (czas około 10 minut). Tylko 10 minut wzgl. 1/6 czasu, przeznaczonego na trening poświęcamy na właściwą grę. Nie tylko przy przekroczeniach przepisów, ale i przy wyraźnych błedach taktycznych należy grę przerywać gwizdkiem i poprawiać błędy.

VI. *Zakończenie treningu.*

Po zakończeniu gry gracze robią kilka wolnych okrążeń dookoła boiska z rozluźnieniem mięśni i głębokimi oddechami. Szczególnie dla

młodzieży pożądane są na zakończenie jeszcze ćwiczenia korektywne, prostujące postawę.

Dobre wyniki i sukces treningu zależy od dobrego ułożenia planu, konsekwentnej realizacji i — dobrych chęci ćwiczących. Niektóre ćwiczenia będą trudne nawet dla już sprawnej młodzieży.

Jednakże specjalne braki w samej technice jazdy, prowadzeniu krążka i strzału musi już każdy gracz postarać się dogonić indywidualnym ćwiczeniem.

Dopóki nie będzie każdy zupełnie mechanicznie ślizgał się, prowadził krążek i strzelał na bramkę i to strzelał celnie we wskazane miejsce — dotąd nie może być mowy o właściwym ćwiczeniu taktyki, bo trudno będzie takiemu graczowi skoncentrować uwagę na zagrania taktyczne.

Dlatego to w pierwszej fazie treningu znaczną większość czasu poświęcimy na ćwiczenia techniczne, aby zupełnie zmechanizować jazdę, prowadzenie krążka i strzał. Wtedy dopiero główny nacisk położymy na taktykę drużyny (nie zaniedbując jednak i stałych ćwiczeń technicznych) i wtedy możemy mieć gwarancję wychowania w krótkim czasie pełnowartościowego zespołu młodzieżowego.



Drzeworyt *St. Raczyński*

Hokeiści

DR MILLER JÓZEF MAREK
Inspektor Opieki Lek. GUKF

W SPRAWIE OPIEKI SANITARNO-LEKARSKIEJ NAD ĆWICZĄCYMI I ZAWODNIKAMI

Nikt już dziś nie wątpi w konieczność ścisłej kontroli i należytej opieki lekarskiej nad ćwiczącymi i zawodnikami. Ostatnie słowo w tej sprawie wypowiedziało Biuro Polityczne KC PZPR w uchwale w sprawie kultury fizycznej i sportu, zalecając „zapewnienie wszystkim uprawiającym wychowanie fizyczne i sport należytej opieki lekarskiej".

Dużą trudność w zrealizowaniu tego słusznego i doniosłego, a dotychczas, niestety, niedostatecznie docenianego zarówno przez czynniki powszechnej służby zdrowia jak i organizacje kultury fizycznej, postulatu, stanowi katastrofalny brak personelu lekarskiego i pomocniczo-lekarskiego. Jednak mimo to, że poradni sportowo-lekarskich jest na razie niewiele, nie są one w pełni wykorzystywane przez sportowców. Tam gdzie mają oni do dyspozycji poradnie, nic nie usprawiedliwia zaniedbywania obowiązku poddawania się badaniom. Tam gdzie poradni sportowo-lekarskiej nie ma, badanie mogą przeprowadzać lekarze fabryczni, szkolni, lekarze ośrodków zdrowia itp. Przy dobrych chęciach obu stron można osiągnąć to, aby żaden zawodnik nie trenował i nie brał udziału w zawodach bez zbadania go i zakwalifikowania przez lekarza. Konieczne jest również unormowanie odpowiednimi przepisami zasad poddawania ćwiczących i zawodników badaniom lekarskim, jak i zasad organizacji pomocy doraźnej i opieki sanitarno-lekarskiej na zawodach.

Artykuł ten stanowi materiał do opracowania podobnych przepisów.

Kiedy ćwiczący powinien poddawać się badaniu lekarskiemu?

Badania sportowo-lekarskie dzielą się na: badania wstępne, okresowe i okolicznościowe. Badania wstępne i okresowe są badaniami szczegółowymi; badania okolicznościowe mogą mieć charakter przeglądów sportowo-lekarskich.

Wstępne badania sportowo-lekarskie mają na celu ustalenie stopnia zdolności organizmu kandydata do ćwiczeń fizycznych w ogóle i określenie, jaki rodzaj ćwiczeń fizycznych lub sportu i w jakim natężeniu powinien kandydat uprawiać. Podlegają tym badaniom

wszyscy ćwiczący i zawodnicy przystępujący do uprawiania ćwiczeń fizycznych i sportu, lub dotychczas nie zbadani i nie zakwalifikowani przez lekarza.

Okresowe badania sportowo-lekarskie, przez stałą obserwację wpływu uprawianego sportu na organizm, zapobiegają możliwości powstawania ujemnych zmian w organizmie ćwiczącego, wskutek nieodpowiednio dobranej gałęzi sportu i nieodpowiedniego natężenia ćwiczeń. Na zasadzie wyników badania okresowego, lekarz daje wskazówki ćwiczącemu i instruktorowi lub trenerowi, co do zastosowania odpowiedniego do możliwości organizmu ćwiczącego natężenia ćwiczeń lub zmiany rodzaju ćwiczeń, względnie czasowego lub stałego zaniechania ćwiczeń. Ocenę lekarz daje na podstawie spostrzeżenia zmian, które nie były uchwytne przy badaniu wstępnym, a które ujawniły się w czasie ćwiczeń, lub spostrzeżenia zmian, powstałych niezależnie od uprawianych ćwiczeń. Wiele bowiem wad i schorzeń istniejących w postaci utajonej, niedostępnej badaniu lekarskiemu w pozornie zdrowym organizmie, występuje wyraźnie pod wpływem obciążenia ustroju ćwiczeniami sportowymi. Są takie schorzenia, które mogły powstać od czasu ostatniego badania, niezależnie zresztą od wysiłków sportowych, które lekarz na badaniu okresowym wyśledzi i zapobiegnie dalszemu postępowi choroby.

Okresowemu badaniu lekarskiemu powinni podlegać wszyscy ćwiczący i zawodnicy zrzeszeni w związkach sportowych i to przynajmniej 2 razy w roku: przed i po zakończeniu sezonu sportowego. Zawodnicy wyczynowi podlegają badaniu okresowemu 3 razy w roku: przed, w środku i po zakończeniu sezonu sportowego.

Badania okolicznościowe są uzupełnieniem badań okresowych. Przed większymi i masowymi imprezami, jak: Biegi Narodowe, Marsze Jesienne itp., mogą mieć charakter nie szczegółowego badania, ale przeglądu sportowo-lekarskiego. Konieczne jest badanie lekarskie przed zawodami w tych dziedzinach sportu, w których duży wysiłek lub rodzaj uprawianego sportu może wpłynąć ujemnie na stan zdrowia zawodnika, jeżeli organizm jego nie działa bez zarzutu i nie osiągnął pełni sprawności. A więc badanie sportowo-lekarskie obowiązuje przed każdymi zawodami pięściarskimi, biegiem maratońskim, biegiem na 10 000 m, chodem na 50 km, długodystansowymi zawodami pływackimi, kolarskimi i narciarskimi. Okolicznościowe badanie poza terminami badań okresowych przeprowadza lekarz również na prośbę zawodnika, jeśli ten źle się czuje i pragnie poddać się kontroli lekarskiej, oraz na prośbę trenera, instruktora lub władz organizacyjnych, jeśli mają wątpliwości co do stanu zdrowia zawodnika. Po każdej przebytej chorobie, nawet krótkotrwałym tzw. „przeziębieniu“, konieczne jest badanie lekarskie. Przyczyną „wykończenia“ wielu asów sportowych było właśnie lekceważenie takich na pozór błahych chorób. Jako zasadę należy przyjąć, że nie wolno zacząć ćwiczyć po każdej chorobie bez zezwolenia lekarza.

Najlepszą formą skierowania zawodnika lub ćwiczącego przez instruktora lub trenera na badanie okolicznościowe jest karta skie-

rowania, na której instruktor wpisuje swoje spostrzeżenia i uwagi co do formy, postępów, ewentualnych objawów przetrenowania itp.

Uwagi i spostrzeżenia instruktora są cenną wskazówką dla badającego lekarza i zacieśniają współpracę tych obu komórek wychowania fizycznego.

Ocenę wyników wszelkich badań sportowo-lekarskich lekarz wpisuje do legitymacji sportowej badanego lub wydaje tymczasowe zaświadczenie, z uwagami dla trenera, instruktora lub władz organizacyjnych.

Dotychczas ciągle praktykowany w większości poradni sportowo-lekarskich sposób lakonicznego oceniania wyników badań przez wpisanie „zdolny", „zdolny z zastrzeżeniem" lub „niezdolny" nie daje nic instruktorowi. Konieczne jest zatem szersze i bardziej zróżniczkowane podawanie wyników badań.

Ocena lekarska przy badaniach wstępnych może być następująca:

niezdolny(a) do uprawiania ćwiczeń fizycznych i w ogóle sportu;
niezdolny(a) do uprawiania tylko pewnych ćwiczeń fizycznych i sportu;
niezdolny(a) do uprawiania ćwiczeń fizycznych i sportu w ogóle z zaleceniem pewnego rodzaju sportu;
zdolny(a) do uprawiania dowolnych ćwiczeń fizycznych i sportu.

Wyniki badań okresowych i okolicznościowych lekarz może oceniać w sposób następujący:

niezdolny(a) do uprawiania ćwiczeń fizycznych i sportu w ogóle;
czasowo niezdolny(a) do uprawiania ćwiczeń fizycznych lub sportu;
zdolny(a) do uprawiania dotychczasowych ćwiczeń fizycznych lub sportu w słabszym, dotychczasowym lub większym niż dotychczas natężeniu;
zdolny(a) do uprawiania ćwiczeń fizycznych lub sportu z zaleceniem innego niż dotychczas rodzaju ćwiczeń;
zdolny(a) do uprawiania dotychczasowego sportu, niezdolny(a) jednak do brania udziału w zawodach;
zdolny(a) do brania udziału w zawodach.

W wypadku uznania niezdolności trwałej lub czasowej, do prowadzenia treningu lub brania udziału w zawodach, a dotyczącej zawodnika klasy państwowej I lub kadry reprezentacyjnej — lekarz odsyła zawodnika wraz z wynikami badań i odpowiednim wnioskiem do orzeczenia komisyjno-lekarskiego w Centrum Medycyny Sportowej lub odnośnej Centralnej Wojewódzkiej Poradni Sportowo-Lekarskiej. Do czasu wydania komisyjnego orzeczenia, zawodnik nie może być dopuszczony do treningu ani zawodów.

Opinia lekarza musi być obowiązująca. Terminy badań wstępnych okresowych i okolicznościowych ustalają władze organizacyj-

ne w porozumieniu z badającym lekarzem i podają do wiadomości ćwiczącym i zawodnikom.

Nieprzestrzeganie obowiązku badań lekarskich musi pociągać za sobą konsekwencje kar organizacyjnych.

Tok i metodykę badań sportowo-lekarskich ustala oddzielna instrukcja dla lekarzy.

Organizacja opieki sanitarno-lekarskiej i pomocy doraźnej w czasie uprawiania ćwiczeń fizycznych i sportu

W sprawie tej spotykamy ciągle jeszcze dużo błędów organizacyjnych i zaniedbań, które dotkliwie odbijają się na zdrowiu zawodników i na stronie propagandowej imprez sportowych. Przyczyną tego jest również między innymi brak odpowiednich przepisów i instrukcji, normujących zasady organizacji pomocy doraźnej i opieki sanitarno-lekarskiej na zawodach.

Jako zasadę należy przyjąć, że za organizację i zapewnienie opieki sanitarno-lekarskiej i pomocy doraźnej są odpowiedzialni organizatorzy obozów kondycyjnych, zawodów sportowych i administracja stałych obiektów sportowych. Wszelkie usługi w zakresie opieki sanitarno-lekarskiej muszą być opłacane według ustalonych stawek.

Opieka sanitarno-lekarska na obozach kondycyjnych

Obozy kondycyjne grupujące ponad 50 osób winny mieć stałą opiekę lekarską, pełnioną przez lekarza, o ile możności wyszkolonego w zakresie medycyny sportowej, przebywającego na obozie stale, lub lekarza dochodzącego codziennie w godzinach określonych umową. Kierownictwo obozu kondycyjnego zawiera z lekarzem pisemną umowę o pracy.

Uczestnicy obozów w liczbie mniejszej niż 50 osób winni korzystać z opieki lekarskiej w najbliższej poradni sportowo-lekarskiej w zakresie badań sportowo-lekarskich (w miastach wojewódzkich, w wojewódzkiej poradni sportowo-lekarskiej, w Warszawie w Centrum Medycyny Sportowej) oraz w zakładach leczniczych Powszechnej Służby Zdrowia w przypadkach zachorowań i nieszczęśliwych wypadków. Kierownictwo obozu nawiązuje w tym celu kontakt z odpowiednimi instytucjami, umawia się co do warunków i sposobu korzystania z ich usług.

Kierownictwo obozu wyznacza osobę spośród kadry instruktorskiej lub personelu obozu do pełnienia funkcji sanitariusza sportowego obozu. Funkcję tę pełnić może osoba, mająca ukończony kurs sanitariuszek sportowych (ewentualnie kurs PCK, kursy wojskowe, SP, MO lub równorzędne).

Do obowiązków personelu służby zdrowia na obozie, określonych specjalną instrukcją, należy utrzymanie na jak najwyższym poziomie stanu zdrowotnego i sprawności fizycznej uczestników obozu i kadry instruktorskiej.

Konieczność opieki sanitarno-lekarskiej nad reprezentacyjnymi zespołami jest u nas jeszcze niedostatecznie oceniana. W czasie pobytu na obozie kondycyjnym członkowie reprezentacyjnego zespołu powinni podlegać opiece lekarza obozu. Zespoły reprezentacyjne, liczące ponad 10 osób, winny w czasie brania udziału w zawodach międzynarodowych, w kraju i za granicą, pozostawać pod opieką lekarza sportowego, który ma obowiązek roztaczania opieki sanitarno-lekarskiej nad zawodnikami w czasie podróży oraz w czasie pobytu na zawodach, przez niesienie pomocy doraźnej, leczenie w razie choroby, udzielanie porad sportowo-lekarskich, czuwanie nad właściwym zakwaterowaniem, wyżywieniem itp. Środki konieczne do sprawowania tych czynności (apteczka przenośna, torba sanitarna) dostarcza wg wskazówek lekarza organizacja, wysyłająca zespół reprezentacyjny. Kandydata na lekarza zespołu reprezentacyjnego powinien zatwierdzić GUKF.

Opieka sanitarno-lekarska na zawodach sportowych

Na każdych zawodach sportowych:

a) międzynarodowych,
b) o mistrzostwo Polski,
c) międzyokręgowych Ligi oraz klasy A i B,
d) bokserskich,
e) motocyklowych,
f) kolarskich,
g) narciarskich,
h) jeździeckich

musi pełnić dyżur lekarz, o ile możności wyszkolony w zakresie medycyny sportowej.

Obowiązkiem lekarza dyżurnego na zawodach sportowych jest udzielanie pierwszej pomocy w nieszczęśliwych wypadkach i nagłych zachorowaniach, powstałych wśród zawodników, członków komisji sędziowskiej, służby porządkowej i publiczności na terenie, na którym odbywają się zawody w czasie ich trwania oraz bezpośrednio po zakończeniu zawodów.

Organizatorzy zawierają z lekarzem umowę przynajmniej na 3 dni przed datą zawodów i podają do wiadomości władz, udzielających zezwolenie na odbycie zawodów, pisemne zobowiązanie lekarza o pracy. Nazwisko lekarza musi być uwidocznione w programie zawodów. Do pomocy lekarza dyżurnego organizatorzy angażują jednego lub więcej sanitariuszy. Funkcję sanitariusza na zawodach może pełnić: a) felczer dyplomowany, b) pielęgniarka dyplomowana lub przyuczona, c) absolwenci kursów sanitariuszy sportowych lub innych wyżej wymienionych kursów.

Na wszelkich innych zawodach sportowych i imprezach masowych pożądana jest obecność lekarza. W wypadku niemożności obsadzenia zawodów przez lekarza, obowiązuje w każdym wypadku obecność przynajmniej jednego sanitariusza o kwalifikacjach jak wyżej. Obowiązkiem sanitariusza jest udzielanie pierwszej pomocy

w nieszczęśliwych wypadkach i nagłych zachorowaniach wszystkim osobom na terenie i w czasie trwania zawodów oraz kierowanie do zakładu leczniczego lub lekarza wypadków wymagających pomocy lekarskiej.

Dostarczenie i organizacja środków umożliwiających lekarzowi i sanitariuszom właściwe pełnienie ich obowiązków, jest obowiązkiem organizatorów zawodów.

Opieka sanitarno-lekarska w czasie zawodów sportowych opiera się na następujących czynnikach:

— punkt ratowniczo-sanitarny,
— środki ratownicze,
— środki transportowe.

Punkt ratowniczo-sanitarny jest miejscem, gdzie udziela się pierwszej pomocy.

Na dużych stadionach (pływalniach, halach, przystaniach wioślarskich), gdzie odbywają się częste zawody i ćwiczy duża liczba osób, kierownictwo stadionu winno zorganizować stałe pomieszczenie, przeznaczone na punkt ratowniczo-sanitarny. Napisy zaopatrzone czerwonym krzyżem i strzałką kierunkową, umieszczone na widocznych miejscach na stadionie, winny wskazywać miejsce, w którym znajduje się punkt ratowniczo-sanitarny. Na drzwiach pomieszczenia należy umieścić tabliczkę z napisem „Punkt Ratowniczo-Sanitarny" i z czerwonym krzyżem.

Wyposażenie stałego punktu ratowniczo-sanitarnego powinno się składać z następujących przedmiotów: apteczka ścienna lub przenośna, jedna leżanka (sofa lekarska, łóżko polowe, prycza lub tp.), 1 stolik, 2 krzesła, 1 miska, 1 dzbanek na wodę, 1 karafka, 2 szklanki, 1 stołek, 1 sterylizator lub rondelek metalowy, 1 maszynka elektryczna lub spirytusowa, przynajmniej 1 para noszy, 1 zeszyt (książka wypadków), 1 notatnik, 1 ołówek chemiczny lub pióro i atrament. Za zaopatrzenie punktu ratowniczo-sanitarnego jest odpowiedzialne kierownictwo stadionu. W czasie trwania zawodów, dyżurny lekarz i sanitariusz musi mieć w każdej chwili dostęp do punktu ratowniczo-sanitarnego.

Jeśli zawody odbywają się na terenie nie posiadającym stałego punktu ratowniczo-sanitarnego, organizatorzy zawodów w porozumieniu z lekarzem lub sanitariuszem dyżurnym, wyznaczają miejsce na zorganizowanie takiego punktu. Miejscem tym może być jakiekolwiek pomieszczenie w bezpośredniej bliskości terenu zawodów (szatnia, kancelaria stadionu, pomieszczenie na przystani wioślarskiej lub tp.). Miejsce to należy zaopatrzyć informacyjnymi znakami w wyżej podany sposób. Jeśli lekarz ma przydzielony samochód sanitarny, może on służyć jednocześnie za punkt ratowniczo-sanitarny. Przy zawodach rozgrywanych w terenie otwartym, punkt ratowniczo-sanitarny może być zorganizowany pod namiotem lub, jeśli warunki atmosferyczne pozwalają, pod gołym niebiem. W tym wypadku należy miejsce to oznaczyć tabliczką na tyczce.

Środki ratownicze znajdują się w apteczce ściennej lub przenośnej w punkcie ratowniczo-sanitarnym lub w torbie sanitarnej, którą nosi przy sobie dyżurny sanitariusz lub lekarz.

W skład apteczki i torby sanitarnej wchodzą:

a) środki opatrunkowe (bandaże, gaza jałowa lub opatrunki osobiste, przylepiec, wata, lignina, szyny lub łupki do unieruchamiania kończyn, opaska uciskowa, lub szlauch gumowy, chustka trójkątna, agrafki i ewentualnie opaska elastyczna);
b) środki dezynfekcyjne (spirytus, jodyna, ewent. zasypka dermatolowa, zasypka sulfamidowa);
c) proszki przeciwbólowe;
d) środki sercowe i naczyniowe (nalewka walerianowa, koramina w kroplach lub tp.);
e) pinceta i nożyczki.

Dyżurny lekarz winien posiadać ponadto strzykawkę z igłami do wstrzykiwań, koraminę, koffeinę, adrenalinę i lobelinę w ampułkach oraz słuchawkę lekarską.

Niezmiernie ważnym elementem pomocy doraźnej w czasie zawodów sportowych jest zapewnienie właściwego i szybkiego transportu chorych do właściwego zakładu leczniczego. Środkami takimi są: samochody sanitarne, samochody zwykłe, wozy konne (sanie), nosze (toboggany).

Organizatorzy zawodów są obowiązani zapewnić dyżurnemu lekarzowi jeden lub więcej z w/w środków transportu w zależności od warunków terenowych. Na każdych zawodach musi być przynajmniej jedna para noszy.

W miastach, w których działa pogotowie ratunkowe, można korzystać z jego usług w zakresie transportu chorych i niesienia pomocy doraźnej. Na większych jednak zawodach, a zwłaszcza na takich, na których przewiduje się niebezpieczne dla życia urazy (sporty motorowe, skoki narciarskie itp.), konieczna jest obecność środka transportowego, najlepiej w postaci samochodu sanitarnego. Należy przy tym tak zorganizować pracę, aby w razie konieczności transportu chorego do szpitala, w czasie zawodów nie pozostawić reszty zawodników na boisku bez opieki sanitarno-lekarskiej. Organizatorzy zawodów, zamierzający korzystać w czasie zawodów z usług pogotowia ratunkowego w zakresie transportu chorych, winni przynajmniej na trzy dni przed terminem zawodów nawiązać kontakt z kierownictwem pogotowia, podając miejsce, rodzaj zawodów, termin i czas ich trwania. Konieczne jest również nawiązanie podobnego kontaktu z kierownictwem najbliższego zakładu leczniczego, najlepiej szpitala powszechnego, posiadającego oddział chirurgiczny.

Miejsca, gdzie się odbywają ćwiczenia i zawody, muszą odpowiadać wymogom sanitarnym, być zaopatrzone w odpowiednią liczbę ustępów dobrze utrzymanych, koszów do śmieci, wodę zdatną do picia i mycia, sale, poza tym dobrą wentylację, jak również powinna być należycie rozwiazana sprawa dojść i dojazdów oraz ewakuacji w razie niebezpieczeństwa.

W celu zapobiegnięcia nieszczęśliwym wypadkom i szkodom dla zdrowia lekarz dyżurny, w wypadku jeżeli warunki, w jakich odbywają się zawody lub sposób ich prowadzenia, niezgodne są z regulaminem i stwarzają możliwości niebezpieczeństwa utraty życia lub zdrowia zawodników, obowiązany jest ostrzec organizatorów i komisję sędziowską i postawić wniosek o przerwanie zawodów.

Lekarz dyżurny musi mieć prawo i obowiązek nie dopuścić do udziału w zawodach zawodnika, który w ciągu ostatnich 6 miesięcy nie był uznany przez lekarza za zdolnego do zawodniczego uprawiania danej gałęzi sportu, lub jeżeli lekarz dyżurny stwierdzi stan zdrowia nie pozwalający na branie udziału w zawodach.

Jeżeli w czasie zawodów lekarz stwierdzi, że dalsze branie udziału w zawodach zagraża życiu lub zdrowiu zawodnika, ma prawo i obowiązek niedopuszczenia zawodnika do dalszego udziału w zawodach. W wypadku uciążliwych, zbyt częstych i przerwanych zbyt krótkimi odstępami czasu, startów tych samych zawodników (przedbiegi, półfinały i finały biegów, rozgrywki gier sportowych itp.) lekarz może uznać konieczność zastosowania dłuższej przerwy wypoczynkowej między startami tego samego zawodnika, jeśli wniosek lekarza nie sprzeciwia się regulaminowi obowiązującemu w danej gałęzi sportu.

Orzeczenia lekarskie w związku z opieką lekarską na zawodach winny być nieodwołalne i obowiązujące dla zawodników, komisji sędziowskiej i organizatorów.

Opieka sanitarno-lekarska na imprezach masowych (biegi narodowe, marsze, masowe pokazy i defilady sportowe) opiera się na tych samych zasadach, co i na innych zawodach sportowych. Ze względu na dużą ilość uczestników, często niedostatecznie przygotowanych do wysiłków sportowych, i propagandowy charakter imprez, konieczne jest szczególnie troskliwe zorganizowanie opieki sanitarno-lekarskiej w oparciu o instytucje powszechnej służby zdrowia (ośrodka zdrowia, PCK itp.).

Opieka sanitarno-lekarska na ulicznych i szosowych wyścigach motorowych i kolarskich w obwodzie zamkniętym ma olbrzymie znaczenie i musi być starannie zorganizowana.

Prócz głównego punktu ratowniczo-sanitarnego w pobliżu startu i mety, gdzie dyżuruje lekarz, sanitariusze z noszami i samochód sanitarny, konieczne jest zorganizowanie w miejscach możliwych i przewidywanych wypadków (skrzyżowania dróg, zakręty itp.) dodatkowych punktów ratowniczo-sanitarnych. W dodatkowych punktach ratowniczo-sanitarnych dyżurują sanitariusze z noszami i torbami sanitarnymi oraz w miarę możności samochody sanitarne.

Między głównym punktem ratowniczo-sanitarnym a dodatkowymi, pożądana jest komunikacja telefoniczna.

Organizację pomocy doraźnej na zawodach długodystansowych należy przystosować do charakteru zawodów. Na zawodach takich, jak maraton, długodystansowe sztafety i marsze, kolarskie wyścigi szosowe, punkt ratowniczo-sanitarny musi być zorganizowany na mecie biegu. Dodatkowe punkty ratowniczo-sanitarne można zorga-

nizować na półmetku biegu wraz z punktem odżywczym. Zasada organizacji punktu ratowniczo-sanitarnego głównego i dodatkowego oraz niesienia pierwszej pomocy, nie różnią się od podobnej organizacji na innych zawodach.

Na wszelkich długodystansowych zawodach konieczny jest samochód sanitarny z obsługą. Samochód podąża za ostatnim zawodnikiem i zbiera w razie potrzeby chorych uczestników biegu, a w razie poważniejszego wypadku, wymagającego natychmiastowego zabiegu, odwozi chorego do punktu ratowniczo-sanitarnego na mecie, po czym wraca na koniec kolumny zawodniczej. Wskazana jest obecność dwóch samochodów sanitarnych, z których jeden dyżuruje przy punkcie ratowniczo-sanitarnym i przewozi w razie potrzeby chorych, drugi podąża za kolumną zawodników. W czasie długodystansowych zawodów pływackich i wioślarskich rolę samochodu sanitarnego może spełniać motorówka lub samochód kursujący na brzegu wzdłuż trasy biegu.

Lekarz dyżurny pełni służbę w punkcie ratowniczo-sanitarnym lub w samochodzie sanitarnym. Na trasie pełnią służbę sanitariusze zaopatrzeni w torby sanitarne.

Punkt ratowniczo-sanitarny powinien mieć połączenie telefoniczne z trasą biegu.

W wyścigach kolarskich etapowych (np. Praga — Warszawa, Tour de Pologne) i raidach motorowych, punkty ratowniczo-sanitarne winny być zorganizowane na metach poszczególnych etapów. Równocześnie na trasie biegu pełni opiekę lekarską zespół lekarzy i sanitariuszy. Organizatorzy winni zaangażować co najmniej 2 lekarzy (chirurg i internista), z których jeden jest szefem służby zdrowia biegu. Do pomocy winna być zaangażowana co najmniej jedna pielęgniarka lub felczer i 4 sanitariuszy. Zespół ratowniczo-sanitarny ma do dyspozycji samochód sanitarny, który podąża na końcu kolumny zawodników, oraz samochód osobowy, który krąży na trasie od czoła do końca kolumny. W samochodzie tym pełni służbę lekarz i sanitariusz, zaopatrzony w torbę sanitarną. Samochód sanitarny na końcu kolumny musi być przystosowany do spełniania roli lotnego punktu ratowniczo-sanitarnego (nosze, apteczka, woda itp.). Obowiązkiem lekarza, szefa służby zdrowia biegu jest nie tylko niesienie pomocy doraźnej zawodnikom i funkcjonariuszom biegu, ale również opieka lekarska i higieniczno-sanitarna na postojach (kontrola kwater, wyżywienia, stanu zdrowia zawodników, ocena zdolności do dalszego udziału w biegu). Miejsce urzędowania lekarza na postoju musi być podane do wiadomości wszystkim uczestnikom biegu. Członkowie służby zdrowia biegu pobierają za swą pracę wynagrodzenie od organizatorów biegu wg umowy. Sprzęt, leki i środki transportowe, dostarczają organizatorzy biegu wg wskazówek lekarza.

Na zawodach narciarskich punkt ratowniczo-sanitarny winien być zorganizowany w dobrze ogrzanej izbie, budynku położonym w pobliżu stadionu narciarskiego (skoki i biegi płaskie) lub w najbliższym schronisku (slalom, bieg zjazdowy). Punkt ratowniczo-sa-

nitarny oprócz zwykłego zaopatrzenia musi posiadać dostateczną liczbę miejsc do leżenia (łóżka, prycze lub tp.) i kocy, kołder lub kożuchów oraz być zaopatrzonym w gorące napoje (kawa lub herbata). W punkcie ratowniczo-sanitarnym dyżuruje lekarz i pielęgniarka lub sanitariusz.

W czasie zawodów na stadionie narciarskim (skoki, biegi płaskie) dyżuruje samochód sanitarny z dwoma sanitariuszami lub sanie z sanitariuszami i noszami.

Na mecie slalomu i biegu zjazdowego, dyżur pełni lekarz oraz sanitariusze zaopatrzeni w torby sanitarne, przynajmniej dwa toboggany i okrycia dla chorych (koce lub kożuchy). Na trasie biegu zjazdowego, w miejscach szczególnie niebezpiecznych, pełni dyżur dwóch sanitariuszy z torbą sanitarną, tobogganem i okryciem.

Punkty dyżuru lekarza i sanitariuszy winny być oznaczone tabliczkami z czerwonym krzyżem. Osoby niosące pomoc lekarską, winny nosić opaskę z czerwonym krzyżem.

Do punktu ratowniczo-sanitarnego ewakuacja chorego odbywa się na tobogganie. W razie konieczności transportu do szpitala po udzieleniu pierwszej pomocy, chorego należy odtransportować do najbliższego szpitala. W tym celu należy przed zawodami opracować plan ewakuacyjny. Do ewakuacji chorego z punktu ratowniczo-sanitarnego lekarz musi dysponować samochodem sanitarnym, a w razie trudności terenowych i atmosferycznych — saniami lub tobogganami, którymi odwozi się chorych do miejsca postoju samochodów.

W czasie długotrwałych zawodów o charakterze igrzysk krajowych lub międzynarodowych, oprócz organizacji pomocy doraźnej w czasie zawodów wg zasad wyżej wyłożonych, organizatorzy igrzysk winni powierzyć całość spraw lekarsko-sanitarnych naczelnemu lekarzowi igrzysk.

Dla zapewnienia opieki lekarskiej w ciągu całego czasu trwania igrzysk, musi być zorganizowane ambulatorium lekarskie dostatecznie zaopatrzone w sprzęt i leki, mieszczące się w pobliżu kwater zawodników. Miejsce i godziny przyjęć w ambulatorium należy podać do wiadomości zawodnikom. Organizacją ambulatorium zajmuje się Komisja Organizacyjna zawodów wg wskazówek naczelnego lekarza.

Lekarz naczelny czuwa nad właściwą organizacją pomocy doraźnej w czasie zawodów, opieki lekarskiej nad zawodnikami w czasie ich pobytu na zawodach, organizuje lub przeprowadza przeglądy sportowe lekarskie przed długodystansowymi biegami (maraton, 10 km, biegi narciarskie, kolarskie itp.) oraz innymi konkurencjami, wymagającymi badania lekarskiego. Lekarz czuwa nad odpowiednim stanem zakwaterowania i wyżywienia zawodników i zapewnieniem właściwych warunków higieniczno-sanitarnych w czasie przeprowadzania igrzysk.

Pomoc doraźna w czasie ćwiczeń i treningów

Dla zapewnienia pomocy doraźnej w czasie ćwiczeń i treningów, kierownictwo obiektów i terenów sportowych organizuje środki po-

mocy doraźnej. W tym celu wszelkie obiekty i tereny sportowe (stadiony, hale, pływalnie, przystanie wioślarskie, schroniska górskie) muszą być zaopatrzone w apteczki ścienne, wyposażone według wyżej podanego zestawienia. Obowiązek ten dotyczy urządzeń i terenów sportowych dostatecznie uczęszczanych.

Jeśli warunki terenowe (brak odpowiedniego pomieszczenia) nie pozwalają na utrzymywanie apteczki stałej, organizacje prowadzące ćwiczenia lub treningi winny na czas ćwiczeń delegować sanitariusza sportowego, zaopatrzonego w torbę sanitarną ze środkami pomocy doraźnej.

W celu usprawnienia pomocy doraźnej dla ćwiczących i zawodników na treningach, wskazane jest przeszkolenie kadry szkolącej (instruktorów i przodowników k. f.) oraz personelu administracyjno-gospodarczego (woźny, służba porządkowa itp.) w kierunku sanitarno-sportowym na kursach dla sanitariuszy sportowych.

Prowadzenie ewidencji i sprawozdawczości

Celem uzyskania materiału obrazującego opiekę sanitarno lekarską w czasie ćwiczeń, treningów i zawodów sportowych, umożliwiającego usunięcie braków i udoskonalenie tej opieki, oraz materiału statystycznego o częstości rodzaju uszkodzeń i zachorowań przy uprawianiu poszczególnych rodzajów sportu, konieczne jest prowadzenie ewidencji i sprawozdawczości sanitarnej.

Kierownictwo obozów kondycyjnych powinno składać sprawozdania statystyczno-sanitarne po zakończeniu obozu, na zasadzie danych, otrzymanych od lekarza sprawującego opiekę na obozie.

Organizatorzy zawodów składają w ciągu 10 dni po zakończeniu zawodów sprawozdanie z organizacji i pracy elementów pomocy doraźnej i opieki lekarskiej do odpowiednich władz organizacyjnych i państwowych. Wzory sprawozdań podajemy na końcu artykułu. Podstawą do opracowania sprawozdania są obserwacje dyżurnego lekarza lub sanitariusza oraz dane odnotowane w książce wypadków.

Osoba pełniąca dyżur na zawodach obowiązana jest odnotować w książce wypadków (wzór na końcu artykułu) dane dotyczące każdego wypadku lub zachorowania przez wypełnienie odpowiednich rubryk. Ewidencjonowanie wypadków konieczne jest ze względu na gromadzenie materiału statystycznego oraz posiadanie dokumentów o wypadku.

Książkę wypadków przechowuje kancelaria stadionu lub organizatorzy zawodów w terenie wraz z innymi aktami, dotyczącymi zawodów.

W wypadku śmierci w czasie zawodów (nagła śmierć z przyczyn chorobowych, nieszczęśliwy wypadek, zabójstwo i samobójstwo) należy niezwłocznie zawiadomić miejscowe władze bezpieczeństwa. Do czasu przybycia władz bezpieczeństwa, zwłoki należy zabezpieczyć przed zmianą ich pozycji i otaczających przedmiotów. Dalsze postępowanie zarządzają władze bezpieczeństwa.

W każdym wypadku śmierci w czasie zawodów, lekarz lub sanitariusz dyżurny sporządza szczegółowy raport, w którym wymienia wszelkie możliwe dane, określające przyczynę, tło i okoliczności śmierci i przesyła raport do odpowiednich władz organizacyjnych i państwowych.

Jeśli lekarz stwierdzi używanie alkoholu przez zawodnika, przebywającego na obozie kondycyjnym, lub u zawodnika przystępującego po użyciu alkoholu do zawodów, obowiązany jest nie dopuść iż zawodnika do brania udziału w obozie lub zawodach oraz zawiadomić o tym odpowiednie władze organizacyjne. To samo postępowanie obowiązuje w wypadku stwierdzenia używania tzw. środków „dopingowych" farmakologicznych.

KSIĄŻKA WYPADKÓW

L. p.	Data	Rodzaj zawodów	Imię i nazwisko chorego	Wiek	Rozpoznanie	Udzielona pomoc	Czytelny podpis lekarza lub sanitar.

Sprawozdanie sanitarno-statystyczne z obozu kondycyjnego.

A. Część szczegółowa:

1. Nazwa obozu
2. Miejscowość
3. Organizator
4. Czas trwania
5. Lekarz
6. Sanitariusze
7. Liczba uczestników
8. Liczba, rodzaj zachorowań i urazów

B. Część ogólna:

Warunki sanitarno-higieniczne (kwatery, wyżywienie), stan zdrowia uczestników, stan urządzeń sportowych, zaopatrzenie w sprzęt i środki lecznicze itp.

Sprawozdanie sanitarno-statystyczne z zawodów sportowych.

A. Część szczegółowa:

1. Rodzaj zawodów
2. Miejscowość
3. Organizator
4. Data i czas trwania
5. Liczba uczestników
6. Lekarz
7. Sanitariusze
8. Liczba i rodzaj urazów, zachorowań oraz rodzaj udzielonej pomocy.

B. Część ogólna:

Zaopatrzenie w środki pomocy doraźnej, warunki higieniczno-sanitarne, uwagi i wnioski lekarza lub sanitariusza oraz organizatorów.

DR WACŁAW SIDOROWICZ

ZAGADNIENIE GRZYBICY I DROŻDŻYCY SKÓRY W SPORCIE

Sprawa walki z grzybicą u sportowców staje się zagadnieniem na czasie. Na skutek bowiem braku uświadomienia i nieprzestrzegania w dostatecznej mierze higieny stóp, grzybica skóry wśród zawodników szerzy się coraz bardziej. Dość przytoczyć fakt, iż u wszystkich badanych niedawno w Centrum Medycyny Sportowej w Warszawie czołowych naszych pływaczek stwierdzono zaawansowaną grzybicę skóry, zarówno jak u większości zawodników i zawodniczek w grach sportowych. U przedstawicieli innych gałęzi sportu również dość często stwierdza się grzybicę.

Grzybica u ludzi ma swoje siedlisko najczęściej w przestrzeniach międzypalcowych stóp. Dobry zaś stan stóp dla osiągnięcia wyników sportowych w większości sportów odgrywa bardzo ważną, jeśli nie decydującą rolę. Nie można sobie wyobrazić skoczka, biegacza, boksera czy piłkarza, który by mógł osiągnąć normalny swój wynik, mając chore stopy. Z doświadczenia zaś wiemy, jak każde drobne zadraśnięcie palca lub otarcie pięty wpływa ujemnie na wszelki wyczyn sportowy, utrudnia lub uniemożliwia trening.

Grzybica skóry jest jednym ze stanów, który wybitnie utrudnia normalny trening i zawody, w niektórych zaś okolicznościach w ogóle uniemożliwia na pewien czas zajmowanie się sportem. Początek grzybicy jest trudny do uchwycenia, wygląda ona bowiem początkowo niewinnie. W pewnym momencie, niespodziewanie, występuje pieczenie lub swędzenie skóry, zwłaszcza w okolicy międzypalcowej, przede wszystkim między IV a V palcem stopy. Dolegliwości te potęgują się przy dłuższym chodzeniu lub staniu, przede wszystkim w ciepłe dni, kiedy stopa się rozgrzewa, zwłaszcza jeśli używamy obuwia na gumowej podeszwie. Wtedy pieczenie wzmaga się jeszcze bardziej, przechodząc nawet w uczucie bólu. Jeśli taki stan wystąpi bezpośrednio przed zawodami, zawodnik znajduje się nieraz w bardzo kłopotliwej sytuacji, ponieważ każdy pantofel wydaje się za ciasny, każdy sprawia ból.

Przy oglądaniu chorego miejsca stwierdza się rozpulchnienie powierzchownych warstw skóry. Jest ona przeważnie całkowicie pozbawiona ukrwienia — biała. W dotyku — prawie niebolesna. Stan ten wielu sportowców określa jako odparzenie i, traktując je jako takie,

nie przeprowadza żadnego leczenia, przez co stan chorobowy ulega pogorszeniu.

Schorzała skóra bardzo łatwo pęka i krwawi. W razie nie leczenia grzybica rozszerza się na wszystkie przestrzenie międzypalcowe i na skórę pod palcami, przechodzi na pachwiny i ręce.

W wypadkach nieprzestrzegania higieny mogą ponadto dołączyć się jeszcze wtórne zakażenia bakteriami ropnymi.

Grzybica skóry, która stanowi do pewnego stopnia chorobę „zawodową" pływaków, nie oszczędza też i innych gałęzi sportu. Stwierdza się ją dość często u lekkoatletów, piłkarzy, gimnastyków-przyrządowców itp.

Wywołuje ją pewien gatunek grzybka lub drożdży. Rozwija się on znakomicie na wilgotnym podłożu, a więc znajduje się w basenach pływackich, pokojach do natrysków, szatniach, na boiskach itp.

Ze swojego pierwotnego siedliska, na drodze mechanicznej, a więc przy chodzeniu boso, bieganiu, staniu, przedostaje się on na skórę człowieka, w pierwszym rzędzie na stopy, i znajduje tam sprzyjające warunki rozwoju, przede wszystkim w przestrzeniach międzypalcowych (zwłaszcza u osób nie grzeszących czystością). Wydzielina gruczołów łojowych i potowych, brud, kurz, złuszczony nabłonek i większa niż na innych częściach stopy wilgoć — wszystko to tworzy doskonałe warunki dla bytowania grzyba lub drożdżycy. U sportowców dochodzą do tego jeszcze dwa dodatkowe czynniki. Mianowicie wzmożone pocenie się ciała oraz zanieczyszczenie nóg, występujące przy wszelkiego rodzaju sportach, uprawianych intensywnie, zwłaszcza w ciepłej porze roku i na otwartych przestrzeniach. Dlatego też sportowcy bardziej są narażeni na grzybicę, niż ludzie nie uprawiający ćwiczeń cielesnych.

Jeśli chodzi o zapobieganie chorobie, jest na to zasadniczo jedna rada: skrupulatne pielęgnowanie stóp. Jak wiemy z higieny, polega ono na starannym myciu nóg, stale po każdym treningu, o ile możności w ciepłej wodzie i przy użyciu mydła.

Najbardziej istotne jest dokładne wymywanie przestrzeni międzypalcowych, siedliska grzybicy. Po wymyciu stóp w ciepłej wodzie wskazane jest, dla celów hartujących, zanurzenie stóp w zimnej wodzie.

Po dokładnym umyciu stóp należy je wytrzeć do sucha, nie zapominając o przestrzeniach międzypalcowych, ponieważ zaniedbanie tego przez pośpiech lub niedbalstwo stwarza właśnie idealne warunki dla rozwoju grzybicy.

Trzeba podkreślić, że do wytarcia stóp należy używać suchych i, ma się rozumieć, czystych ręczników, przeznaczonych do wyłącznego użytku tylko jednej osoby, w przeciwnym razie grzybek mechanicznie przenosi się na zdrowe otoczenie.

Tak samo nie powinno się używać zamiast ręcznika koszulek sportowych, spodenek lub skarpet, co się niekiedy widuje jeszcze wśród sportowców.

Po wytarciu nóg należy palce stóp i przestrzenie międzypalcowe zapudrować talkiem, który wchłaniając pot, hamuje rozwój grzybka. Tak samo używa się 5% roztworu formaliny, nasycając nim skarpetki.

Jeśli chodzi o leczenie — to wszelkie zabiegi służące do osuszenia skóry są najbardziej godne polecenia. Dlatego też, między innymi, w lecie przy dłuższym przebywaniu na słońcu, chodzeniu boso po suchym podłożu, kiedy skóra stopy nie jest narażona na dłuższe zawilgotnienie — grzybica cofa się samoistnie.

Do właściwego leczenia służyć może płyn o następującym składzie:

Trae Jodi
Natri salicylici aa 1,0.
Spiriti vini ad 100,0.

Skórę stóp przed zabiegiem trzeba dokładnie wymyć i wytrzeć. Następnie smaruje się miejsca chore watą zwilżoną we wskazanym płynie raz lub dwa razy dziennie, najlepiej rano i wieczór, aż do wyleczenia.

Oprócz smarowania powinno się skórę pudrować talkiem. Jeszcze lepszy jest puder o następującym składzie:

Acidi tannici	*1.0*
Zinci oxydati	*5.0*
Talci veneti	*aa 10,0*

W przypadkach grzybicy występującej w pachwinach stosuje się następującą pastę:

Ol. rusci	*0,6*
Sulfur praecipitat.	*3.0*
Pastae zinci oxyd. ad	*30,0*

Ze względu na duże rozpowszechnienie grzybicy należałoby całą akcję leczenia sportowców przeprowadzić masowo i jednocześnie zaznajomić ogół sportowców z zagadnieniem należytej higieny sportu, uwzględniając specjalnie sprawę grzybicy.

Właściwe leczenie przeprowadzone systematycznie daje dobre wyniki. Ustępują dzięki niemu wszystkie najbardziej dokuczliwe objawy. Zawodnik może ponownie zajmować się sportem, pod warunkiem dalszego, stałego przestrzegania zasad higieny; w przeciwnym razie bardzo łatwo może nastąpić nawrót grzybicy.

PRACA ZBIOROWA POD REDAKCJĄ JANINY KUTZNER: *Wychowanie Fizyczne w szkole podstawowej. Wydawnictwo „Nasza Księgarnia"*.

W końcu 1949 r. ukazała się na półkach księgarskich dawno zapowiadana i z niecierpliwością oczekiwana książka o wychowaniu fizycznym w szkole podstawowej pt. „Wychowanie Fizyczne w szkole podstawowej".

Książka ta ma do spełnienia podwójne zadanie: zapełnić lukę w naszej bibliografii fachowych podręczników w dziale w. f., a po drugie — dać nowe, współczesne ujęcie kultury fizycznej.

Opracowana przez grono praktyków, związanych blisko z życiem i pracą szkoły, odzwierciedla dokładnie wszystkie plusy i minusy naszej szkoły: jakby to powiedzieć — jest dobra pod względem „technicznym", lecz wykazująca niedostateczne jeszcze zrozumienie zasadniczych problemów wychowawczych. Dotychczas przecież pokutuje w niektórych kołach nauczycielskich opinia, że wychowanie fizyczne jest wychowaniem apolitycznym, coś w rodzaju wyłącznego kształcenia technicznego. I trzeba z żalem stwierdzić, że omawiana książka nie przyczyni się do rozwiania tego nonsensu, w którym wychowywano nas przez wiele lat.

Tom pierwszy, który jest już w sprzedaży, składa się z dwóch części: w pierwszej autorzy omawiają „wiadomości ogólne", których zadaniem jest wprowadzenie czytelnika do dalszych części szczegółowych. Mamy tu drobiazgowe wskazówki, omawiające w. f. w szkole podstawowej, a więc zadanie, środki, metody i organizację.

W drugiej części podręcznik zawiera szczegółowy zasób materiału ćwiczebnego dla klasy I i II wraz z uwagami metodycznymi i przykładami osnów lekcyjnych. Dalsze dwa tomy podręcznika, które wkrótce mają się ukazać, obejmują zasób materiału dla klas 3 — 4 i 5 — 7.

Podręcznik jest opracowany dla nauczyciela niespecjalisty i warunków szkolnych najczęściej spotykanych. Zapoznanie się z książką pozwolić może licznym nauczycielom innych przedmiotów prowadzenia zajęć w. f. i wciągnie do tej pracy tych wszystkich, którzy nie mieli możności nabycia odpowiednich wiadomości na kursach wakacyjnych. Również i młodzi, początkujący nauczyciele, mogli przy pomocy tej książki rozstrzygnąć różne wątpliwości, a absolwenci kursów odświeżyć swe wiadomości. Bardzo prosty i jasny układ, popularnonaukowe ujęcie, duży zasób cennego materiału, dostosowanego do warunków, w jakich jeszcze znajduje się większość naszych szkół podstawowych, to cenne cechy książki i wielka jej wartość praktyczna. „Teoretyk" spotka tu moc ćwiczeń, wziętych z codziennej praktyki szkolnej, „praktyk" znajdzie uzasadnienie doboru i formy ćwiczeń.

„Wychowanie fizyczne w szkole podstawowej" na pewno przyczyni się do dalszego rozwoju wychowania fizycznego w szkole — i to jest niewątpliwie olbrzymią zasługą autorów.

Wadą zasadniczą natomiast jest fakt, że na okładce książki można by śmiało jako datę wydania umieścić rok 1939, i nikt by się nie zdziwił. Książka była napisana wprawdzie w roku 1947 i oddana do składu, ale nawet do tego czasu zaszły duże zmiany w naszym stosunku do wychowywania, a nieskontrolowanie treści książki, która ujrzała światło dzienne dopiero w roku 1949 spowo-

dowało, że stała się ona pewnego rodzaju anachronizmem.

Oczywiście, nie można mieć pretensji, że ostatnie wnikliwe uchwały Biura Politycznego KC PZPR w sprawie wychowania fizycznego nie znalazły jeszcze pełnego oddźwięku (przypuszczać należy, że w następnych tomach znajdzie się odpowiednie omówienie), niemniej jednak ogólne nastawienie książki jest błędne i wywołać może wiele nieporozumień wśród mało politycznie uświadomionej części pracowników w. f. nie tylko w szkole, ale i w organizacjach sportowych.

Już w pierwszym rozdziale książki o roli szkoły w upowszechnieniu kultury fizycznej w Polsce podkreślono mocno w definicji zadań w. f. kwestję tzw. potencjału biologicznego, lecz pominięto milczeniem zadania natury wychowawczo-politycznej. Co więcej tam, gdzie wprost narzuca się konieczność zajęcia stanowiska i wyciągnięcia wniosków— nie postawiono kropki nad i.

Przykładem niech służy omówienie znaczenia wychowawczego ćwiczeń ruchowych (str. 23). Radość, jaką daje ruch, poczucie własnej siły wpływają na to, iż w atmosferze tej szczególnie łatwo jest wykorzystać działanie dziecka dla wyrobienia aktywnej postawy społecznej. Dotąd wszystko dobrze — ale mimo woli ciśnie się pytanie — w jakim kierunku należy kształcić tę aktywną postawę społeczną? I odpowiedzi nie otrzymuje się. Bo takiej odpowiedzi nie trzeba było przed wojną, gdyż sanacyjni pedagodzy zakłamania wychowawczego dobrze rozumieli o co chodzi: wychowajcie człowieka „apolitycznie", a on sam, jak dorośnie wybierze to, co słuszne.

To niedocenianie zadań współczesnego wychowania spotykamy w wielu punktach książki. Dla przykładu na stronie 81 przy omawianiu święta w. f. czytamy:

„Stosowane powszechnie... święta w. f. winny być ściśle splecione z uroczystościami końca roku szkolnego, stanowiąc jedną z najwyższych form propagandowego i uświadamiającego jednocześnie oddziaływania szkoły na otoczenie." *Ale treść i formę oddziaływania — a więc rzeczy najistotniejsze — pomija się milczeniem.*

Tak podchodziło do wychowania fizycznego społeczeństwo burżuazyjne, które wyzyskiwało rzekomą apolityczność kultury fizycznej dla swoich wąsko-klasowych celów. I z tym w naszych podręcznikach najwyższy czas skończyć.

A sprawa wycieczek i ich wartość wychowawcza: (str. 51): „Wartości wychowawczo-społeczne". Wycieczkowanie stwarza idealne warunki wychowania. Otwarta przestrzeń, swoboda, piękno przyrody, zmieniające się krajobrazy i wrażenia wprowadzają uczestnika w nastrój szczególnie dogodny do oddziaływania wychowawczego" — ale jakiego? Przecież tu już wyraźnie przebija niezrewidowane dotychczas idealistyczne podejście do przyrody.

I dalej: *„Znoszenie niezliczonej ilości drobnych braków „hartuje ducha, przyzwyczaja do poprzestawania na małym"...*

Oczywiście, co więcej potrzeba by cel wychowania kapitalistycznego był osiągnięty. Ale my nie chcemy ludzi, którzy by poprzestawali na małym: nie mielibyśmy dziś Polski, budującej socjalizm, nie mielibyśmy szybkościowców i trasy W—Z.

I jeszcze jedna strona wychowania społecznego przez wycieczki została pominięta. **„Główne zadanie wycieczek organizowanych w szkole podstawowej dla celów wychowania fizycznego** (podkr. rec.), **to wyprowadzenie dzieci w lasy i w pole, na słońce i powietrze, to przeprowadzenie ćwiczeń, gier i zabaw oraz gier terenowych w warunkach naturalnych".** Wprawdzie trochę dalej na tej samej 131 str. czytamy:

„Bezpośrednie zetknięcie się dzieci z przyrodą, jej pięknem i jej skarbami, z krajobrazem, z człowiekiem, jego życiem i kulturą wiąże najściślej wychowanie fizyczne z nauką przyrody, geografii, historii, z zagadnieniami życia współczesnego".

I na tym koniec, a następnie 25 stron omawia technikę wycieczki. Ale na pewno nie jest zrozumiałe samo przez się, że każdy nauczyciel wykorzysta wycieczkę dla pokaza-

nia np. pracy wsi produkcyjnej, albo zwróci uwagę dzieci, jak człowiek opanowuje przyrodę.

Ustosunkowanie się do sportu na terenie szkoły jest niestety również już przestarzałe. Cytuję:

„Sport w szkole podstawowej ma inne znaczenie niż w potocznym ujęciu tego słowa. Odpada tu bowiem całkowicie moment wyczynowy: ...Celem sportu w szkole jest jego popularyzacja — upowszechnienie w jak najszerszym zakresie poprzez wzbudzenie w młodzieży zamiłowania do uprawiania sportu (ale jak? dop. rec.) *przyswojenie sobie przez nią podstawowych umiejętności technicznych i zasad sportu, związanych z duchem sportu — jego ideologią"* (str. 43).

Istna kwadratura koła! Ale jak rozumieć tę ideologię — znów podane niejasno na str. 60: uczeń powinien mieć w chwili opuszczania szkoły **„podstawy dobrego obyczaju sportowego w pełnym, społecznym i kulturalnym znaczeniu".**

Nie wiadomo dlaczego w podręczniku nie mamy sposobu ujęcia w szkole podstawowej gier sportowych — oprócz krótkiej wzmianki na str. 60, że gry drużynowe dają **„liczne okazje do współzawodnictwa".** Nie uwzględniono również takich sportów, dostępnych dla młodzieży i wartościowych, jak łucznictwo, prymitywne zasady walki wręcz i sporty wodne (oprócz nauki pływania).

W zasadzie zabaw i gier dla klasy pierwszej i drugiej nasuwają się wątpliwości, czy celowe jest podawanie takich zabaw jak „bomba" (dzieci chronią się do „domu" przed bombą, którą rzuca nauczyciel w postaci piłki, „pająk i muchy" (pająkiem jest nauczyciel, gdyż dzieci nie spostrzegają dokładnie, co powoduje, iż zabawa traci na swej wartości), „Król i jego dzieci", „Czarny lud" — gry pierwszorzędne dla dzieci wychowanych w duchu rasizmu, militarystycznego imperializmu i formalnego materializmu.

I chętnie widzielibyśmy, zamiast nic niedających, odwiecznych piosenek i ich inscenizacji („Karuzela", „Stary niedźwiedź mocno śpi"), piosenki związane z naszym aktualnym życiem, np. z odbudową. Przecież już mamy duży zapas nowych piosenek dla dzieci, wartościowych pod względem wychowawczym.

Bardzo wielkm brakiem jest fakt, że w całej książce, wydanej pod koniec 1949 roku, nie ma ani jednego słowa o fundamencie wychowania fizycznego w szkole, jakim jest OSFiz. Wprawdzie obowiązujący dotychczas, jednak przestarzały już, program wychowania fizycznego w szkole nie uwzględnia odznaki sprawności fizycznej, ale nie należało podchodzić do tego zagadnienia zbyt formalistycznie.

Do tej samej kategorii należy ujęcie wychowania fizycznego w szkole tylko w ramach oficjalnie obowiązujących zajęć. Można by wyciągnąć niesłuszne wnioski, że w. f. i sport pozaszkolny są czymś zupełnie odrębnym i pozostającym poza zainteresowaniem szkoły i wychowawcy fizycznego. Odbija się to zresztą zupełnie wyraźnie w planowaniu nauczyciela (str. 85 — 94), w którym nie uwzględnia się i nie wykorzystuje pracy w. f. organzacji młodzieżowych i dziecięcych (ZMP i ZHP).

A w ogóle omówienia działalności organizacji młodzieżowych ogranicza się do stwierdzenia na str. 82: „Kontakt z czynnikami społecznymi wykracza już poza ścisłe ramy szkoły (podkr rec.) zazębiając się z licznymi stosunkami na zewnątrz. Wchodzi tu w grę zarówno czynnik samorządowy i administracyjny, jak też organizacje społeczne, młodzieżowe (podkr. rec.), związki zawodowe..." itd: To wszystko. Stanowisko niewątpliwie niesłuszne w ocenie znaczenia organizacji młodzieżowych na terenie szkoły i zwężające treść książki „Wychowanie fizyczne w szkole" do... zajęć w. f. na lekcjach.

Warto by się również zastanowić, czy właściwe jest planowanie pracy nauczyciela na trzy okresy: jesienny, zimowy i wiosenny, a nie cztery. Szkoła przecież od kilku już lat dąży do objęcia wczasów letnich młodzieży i niewątpliwie słusznym byłoby, gdyby zajęcia w. f. na wczasach ściśle zazębiały się z pracą w ciągu roku szkolnego i odwrotnie.

Z rozdziału omawiającego gry terenowe należałoby usunąć już mit, że gry polowe biorą swój początek

z Harcerstwa. Harcerstwo niewątpliwie b. wybitnie przyczyniło się zarówno do rozszerzenia materiału jak i rozpowszechnienia gier polowych, ale jest dalekie od przypisywania sobie nieprawdziwych zasług.

Poza tym układ elementów wchodzących w skład ćwiczeń terenowych (str. 115) jest niepełny: w grupie zajęć z atletyki terenowej brak przepraw, marszów i biegów zimowych, a w wykazie ćwiczeń mających na celu umiejętność zachowania się w polu i orientowania się w terenie brak zajęć z łączności i tropienia.

Czas najwyższy jest już wreszcie, by zakończyć z dotychczasową fabułą gier terenowych mających za tematykę (str 122 i 116) wojny białych z Indianami, poszukiwanie „cudownych źródeł i przedmiotów", szukanie skarbów itd. Gry terenowe powinny otrzymać nową treść i jak to zrobiło dawno Harcerstwo, zaktualizować fabułę, związać ją z planem 6-letnim, z walką z wszelkiego rodzaju sabotażem, z walką o wyzwolenie społeczne itd. W tym między innymi leży ważny czynnik wychowawczy gier terenowych

Podana przy końcu książki b. obszerna bibliografia ma pewne niedociągnięcia. Czy celowe jest podawanie tytułów książek, które czasami może i posiadają pewną wartość techniczną, ale tendencje wychowawcze są nam wrogie i mogące wprowadzić w błąd Daje się odczuwać brak wymienienia nowszych książek, jak np. „Sport w ZSRR" i innych wydawnictw GUKF (Prasa Wojskowa). Wymienione trzy podręczniki radzieckie nie zostały niestety należycie wykorzystane przy opracowaniu podręcznika. Dokładne zapoznanie się z nimi na pewno spowodowałoby uniknięcie wielu błędów.

Zwracają uwagę w części szczegółowej liczne i bardzo dobrze opracowane rysunki, znakomicie ułatwiające zrozumienie ćwiczeń.

Wprowadzenie w następnych tomach uzupełnień i poprawek niewątpliwie zwiększy wartość książki i spełni ona wówczas zadania, związane ze współczesnym ujęciem kultury fizycznej.

Ł. Żelazowski

„BIBLIOTEKA GUKF"

WYD. „PRASA WOJSKOWA"

(Księgarnia „Domu Książki", W-wa, Al. Szucha 16)

1. „POPULARNA BIBLIOTEKA SPORTOWA"

w sposób przystępny, posługując się jasnym tekstem i rysunkiem, wprowadza czytelnika w tajniki sportu. Umiejętnie posługując się biblioteczką, można się stać dobrym zawodnikiem nawet bez pomocy instruktora. Również trener-instruktor znajdzie tu wiele dla siebie pomocnych materiałów w zakresie ostatnich zdobyczy w każdej dziedzinie sportu.

Dotychczas ukazały się następujące tomiki:

1.	Biegi krótkie	Weiss Zygmunt	80 zł
2.	Biegi średnie	Sidorowicz Wacław	100 zł
3.	Biegi długie	Sidorowicz Wacław	100 zł
4.	Maraton	Sidorowicz Wacław	40 zł
5.	Uczmy się pływać (styl klasyczny)	Roszko Roman	120 zł
6.	Pływanie kraulem	Wieliński Zygmunt	90 zł
7.	Koszykówka	Kłyszejko Walenty	100 zł
8.	Jak zdobyć mistrzostwo w piłce nożnej	Ciszewski Franciszek	100 zł
9.	Kolarstwo użytkowe i turystyczne	Szymczyk Franciszek	100 zł
10.	Kolarstwo torowe i szosowe	Szymczyk Franciszek	180 zł
11.	Narciarstwo dla wszystkich	Bielczvk Zygmunt i Drużbiak W.	80 zł
12.	Higiena sportu i pierwsza pomoc	Sidorowicz Wacław	65 zł
13.	Wychowanie fizyczne na wczasach młodzieżowych	Flisak Józef	190 zł
14.	Gramy w hokeja na lodzie	Czarnik H. i Zakrzewski St.	80 zł
15.	Jeździmy na łyżwach	Nawrocki Z. i Zakrzewski St.	100 zł
16.	Punktowe tabele lekkoatletyczne	oprac. Lipniacki Wojciech	160 zł
17.	Zaprawa marszowa	Mazurek Józef	80 zł

2. „BIBLIOTEKA SPORTOWA"

zawiera opracowanie na poziomie instruktorskim, służy nie tylko fachowcom praktykom, ale również studentom wyższych uczelni wychowania fizycznego, teoretykom wychowania fizycznego i sportu, a także organizataorom i działaczom. Staranny dobór autorów, wybitnych znawców przedmiotu stwarza gwarancję jej wysokiego poziomu. W dziale tym przewidziane są również tłumaczenia najcenniejszych dzieł fachowej literatury zagranicznej:

1. Sport w ZSRR, praca zbiorowa (II wyd. w druku)		
2. Skoki	St. Zakrzewski	190 zł
3. Rzuty	St. Zakrzewski	180 zł
4. Atletyka terenowa	A. Nonas	150 zł

W najbliższym czasie ukażą się:

1. Narciarstwo	Bielczyk Z., Ziobrzyński S.
2. Ochrona przy ćwiczeniach gimnastycznych	Spieszniow

3. „BIBLIOTEKA BELETRYSTYCZNA"

ma za zadanie dostarczenie młodzieży i szerokim rzeszom sportowców dobrej, zdrowej i na odpowiednim poziomie literackim książki o temacie sportowym jak również wyparcie z rynku księgarskiego tandety częstokroć demoralizującej młodzież.

Wyszły z druku:

1. Prawdziwy sport	Aleksander Reksza	270 zł
2 Olimpijczyk	Jerzy Pytlakowski	100 zł
3. Strofy olimpijskie	Józef Prutkowski	90 zł

W przygotowaniu do druku dalsze tomy. W „Bibliotece Beletrystycznej" kładzie się duży nacisk na estetyczne wydanie i artystyczne opracowanie graficzne.

4. „BIBLIOTEKA SPORTOWO-LEKARSKA"

Wyszły z druku:

1. Wskazania i przeciwwskazania do uprawiania sportu (interna)	dr W. Sidorowicz	150 zł
2. Wskazania i przeciwwskazania do uprawiania sportu (chirurgia i ortopedia)	dr St. Tokarski	200 zł

ZESTAWIENIE 1949 R.

SPIS ARTYKUŁÓW

miesięcznika „Wychowania Fizycznego

RÓŻNE

Rozstrzygnięcie konkursu na Plakat Międzynarodowych Zawodów Narciarskich o „Puchar Tatr".

Rozstrzygnięcie konkursu na dyplom i odznakę pamiątkową Międzynarodowych Zawodów Narciarskich o „Puchar Tatr".

Planowanie przestrzenne a turystyka i sport.

Nowe schroniska w Tatrach.

Rozbudowa ośrodków turystycznych.

Wizyta polskich hokeistów w Moskwie.

Sprawozdanie z działalności studium W. F. we Wrocławiu.

Nowi magistrzy na stadionie W. F. U. J:

Warunki przyjęcia na I rok studiów Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie.

Regulamin konkursu na powieść sportową.

PRZEGLĄD WYDAWNICTW

Nr. 1 — 2 rok 1949.

Zygmunt Nawrocki — Stanisław Zakrzewski „Jeździmy na łyżwach".

Henryk Czarnik — Stanisław Zakrzewski „Gramy w hokeja na lodzie".

R. Jodłowski — „Ping-pong"

Regulamin sportowy FIS 1949 r.

Informacyjny kalendarz narciarski.

Pugaczew — Ionow „Przedzielany sposób treningu biegów średnich i długich".

N. N. Jakowlew „Cechy chemizmu mięśni przy różnych formach ich pracy".

L. A. Szwarc „Zmiany odczuwania barw w stanach emocjonalnych"

Nr 3 — 4

Jarosław Niecięcki i Tadeusz Twarogowski „Puchar przechodni".

Józef Ciszewski „Jak zdobyć mistrzostwo w piłce nożnej" technika — taktyka — trening.

Henryk Jeziorowski „Piłka nożna" — vademecum sędziego piłkarza.

Przepisy lekkoatletyczne.

Mudr. Ž. Hornof, Doc. dr L. Schmid: „Cvicite bez urazu".

Odżywianie lekkoatletów.

Mudr Mirosław Jaros: „Sport orni masaż".

Nr 5 — 6.

Jerzy Janicki „Bokser Gruda wykonał plan".

Jerzy Broszkiewicz „Opowieść olimpijska".

Dr Pechtal Augustyn „Psychologia ćwiczeń cielesnych".

Farfel Lifszyc „Odżywianie się węglowodanami narciarza na długich dystansach".

Nr 7.

A. M. Kaszpura „Chemiczny obraz treningu — postępy współczesnej biologii"

N. A. Kriaczko „Fiziczeskaja kultura".

Stanisław Zakrzewski „Skoki".

Nr 8 — 9.

W. W. Gorynjewski „Fiziczeskaja kultura i zdrowie".

Dr Wojciech Kostanecki „Zagadnienie, które można rozwiązać".

dr med. Jadwiga Szustrowa „Pomóż walczyć z gruźlicą".

Dr A. Govearts

Nr 10 — 11.

Stanisław Zakrzewski „Rzuty".

„Punktowe tabele lekkoatletyczne".

Nr 12.

„Wychowanie fizyczne w szkole podstawowej". Praca zbiorowa pod redakcją **Janiny Kutzner.**

